

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06	07	08	09	10
Non lectivo	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 541,329 prot (g): 26,914 lip (g): 25,016 hc (g): 49,033	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita e pan (1) Kcal: 534,78 prot (g): 13,417 lip (g): 19,156 hc (g): 70,939	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita e pan (1) Kcal: 651,021 prot (g): 30,006 lip (g): 22,215 hc (g): 76,006	Potaxe de lentellas (1, 14) Taqüiños de pavo salteados con chícharos e cenorias 0 Froita e pan integral (1) Kcal: 521,315 prot (g): 28,92 lip (g): 10,675 hc (g): 69,69
13	14	15	16	17
Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita e pan (1) Kcal: 679,378 prot (g): 17,728 lip (g): 22,062 hc (g): 96,147	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) Froita e pan integral (1) Kcal: 809,37 prot (g): 29,968 lip (g): 23,367 hc (g): 91,028	Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita e pan (1) Kcal: 513,396 prot (g): 20,422 lip (g): 14,464 hc (g): 72,521	Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 Froita e pan (1) Kcal: 580,644 prot (g): 19,663 lip (g): 11,132 hc (g): 57,184	Caldo de verduras (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 323,652 prot (g): 21,983 lip (g): 21,233 hc (g): 10,116
20	21	22	23	24
Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita e pan integral (1) Kcal: 617,743 prot (g): 33,36 lip (g): 21,222 hc (g): 66,423	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita e pan (1) Kcal: 586,77 prot (g): 15,47 lip (g): 23,392 hc (g): 72,941	Arroz tres delicias Estufado de porco con xudias 0 logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 652,941 prot (g): 34,626 lip (g): 19,516 hc (g): 80,286	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita e pan (1) Kcal: 472,448 prot (g): 21,721 lip (g): 15,821 hc (g): 58,137	Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita e pan (1) Kcal: 628,302 prot (g): 28,572 lip (g): 24,708 hc (g): 69,699
27	28	29	30	01
Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Cocido de fabas (1,8,9) 0 Froita e pan (1) Kcal: 596,436 prot (g): 20,916 lip (g): 9,024 hc (g): 97,634	Crema de cabaciña e cenoria (14) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) 0 logur natural (2) e pan integral (1) Kcal: 566,102 prot (g): 27,043 lip (g): 11,559 hc (g): 81,996	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita e pan (1) Kcal: 708,823 prot (g): 24,021 lip (g): 23,686 hc (g): 90,557	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita e pan integral (1) Kcal: 496,429 prot (g): 21,931 lip (g): 20,748 hc (g): 52,623	
1 Gluten 2 Leite e derivados 3 Ovo 4 Peixe 5 Moluscos 6 Crustáceos 7 Cacahuets	8 Froitos de cáscara 9 Soia 10 Sésamo 11 Mostaza 12 Apio 13 Altramuces 14 Sulfitos			

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

# 01 Saude

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida



# 03 Sostibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.



# 02 Convivencia

Na mesa, ¡somos unha equipa! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade



# 04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos



RECOMENDADOR DE CEAS

## PRIMEROS PLATOS

Si no cole o primeiro plato foi...

Para cear pode ser...



## SEGUNDOS PLATOS

Si no cole o segundo plato foi...

Para cear pode ser...

