



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo logur natural (2) Kcal: 704,65 prot (g): 40,652 lip (g): 25,602 hc (g): 71,71	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 850,148 prot (g): 28,902 lip (g): 51,311 hc (g): 63,99	Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) 0 Froita Kcal: 926,311 prot (g): 31,803 lip (g): 48,869 hc (g): 83,734	Crema de verduras (14) Polo o cilindrón Patacas asadas (14) Froita Kcal: 914,464 prot (g): 46,575 lip (g): 52,446 hc (g): 62,278	Chícharos salteados con allo Raxo de porco Ensalada de lechuga, tomate e zanahoria Fruta Kcal: 655,603 prot (g): 42,101 lip (g): 24,951 hc (g): 61,74
11	12	13	14	15
Arroz con chícharos Estufado de porco Ensalada primavera con ananás Froita Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita Kcal: 1129,751 prot (g): 48,512 lip (g): 49,383 hc (g): 117,994	Xudías con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) Froita Kcal: 895,119 prot (g): 33,037 lip (g): 47,081 hc (g): 76,459	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) logur natural (2) Kcal: 730,349 prot (g): 26,645 lip (g): 22,441 hc (g): 98,864	Crema de coliflor e mazá (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e remolacha Froita Kcal: 1176,185 prot (g): 49,251 lip (g): 61,003 hc (g): 97,466
18	19	20	21	22
Sopa de piñons (1,3,9,11,12) Xurelo con allada (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita Kcal: 653,973 prot (g): 27,01 lip (g): 38,101 hc (g): 48,344	Arroz integral Albóndegas de tenreira (1,9) Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria logur natural (2) Kcal: 984,304 prot (g): 45,315 lip (g): 41,927 hc (g): 101,705	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 826,963 prot (g): 28,701 lip (g): 48,237 hc (g): 64,302	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada o forno (4,5,6) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita Kcal: 927,555 prot (g): 52,301 lip (g): 56,447 hc (g): 50,908	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Potaxe de lentellas (1, 14) Froita Kcal: 656,64 prot (g): 30,344 lip (g): 33,563 hc (g): 53,806
25	26	27	28	29
Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita Kcal: 1004,721 prot (g): 34,072 lip (g): 53,023 hc (g): 92,13	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) Froita Kcal: 756,718 prot (g): 30,307 lip (g): 37,637 hc (g): 66,048	Espaguetis integrais salteados con espinacas e salsa lixeira de cebola Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita Kcal: 1127,483 prot (g): 45,308 lip (g): 55,007 hc (g): 110,793	Arroz integral con verduras e dados de toritlla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) Froita Kcal: 834,763 prot (g): 30,592 lip (g): 40,475 hc (g): 84,643	Caldo de verduras (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) logur natural (2) Kcal: 746,999 prot (g): 37,622 lip (g): 25,368 hc (g): 86,361

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuetes
- 8 Froitos de cáscara
- 9 Salsa
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramuços
- 14 Suifitos

A ruta saudable

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 Sostenibilidade

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



02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

04 Xogo

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

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Peixe



Ovo



carne



Verdura



Ovo



Ovo



Peixe



Froita



lácteo