

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06	07	08	09	10
Non lectivo	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 809,37 prot (g): 29,968 lip (g): 23,367 hc (g): 91,028</small>	Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,6,7) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento Morrón Froita e pan (1) <small>Kcal: 513,396 prot (g): 20,422 lip (g): 14,464 hc (g): 72,521</small>	Crema de cabaciña (14) Potaxe de garabanzos con espinacas e patacas (14) 0 Froita e pan (1) <small>Kcal: 580,644 prot (g): 19,663 lip (g): 11,132 hc (g): 57,184</small>	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 <small>Kcal: 395,345 prot (g): 23,794 lip (g): 21,247 hc (g): 25,713</small>
13	14	15	16	17
Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 617,743 prot (g): 33,36 lip (g): 21,222 hc (g): 66,423</small>	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita e pan (1) <small>Kcal: 586,77 prot (g): 15,47 lip (g): 23,392 hc (g): 72,941</small>	Arroz tres delicias Estufado de porco con xudias 0 logur natural (2) e pan integral (1) <small>Kcal: 652,941 prot (g): 34,626 lip (g): 19,516 hc (g): 80,286</small>	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 472,448 prot (g): 21,721 lip (g): 15,821 hc (g): 58,137</small>	Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 628,302 prot (g): 28,572 lip (g): 24,708 hc (g): 69,699</small>
20	21	22	23	24
Espirais integrais salteados con champiñóns (1,3,9,11) Cocido de fabas (1,8,9) 0 Froita e pan (1) <small>Kcal: 596,436 prot (g): 20,916 lip (g): 9,024 hc (g): 97,634</small>	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) <small>Kcal: 566,102 prot (g): 27,043 lip (g): 11,559 hc (g): 81,996</small>	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita e pan (1) <small>Kcal: 708,823 prot (g): 24,021 lip (g): 23,686 hc (g): 90,557</small>	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 496,429 prot (g): 21,931 lip (g): 20,748 hc (g): 52,623</small>	Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha Froita e pan (1) <small>Kcal: 522,763 prot (g): 33,751 lip (g): 17,857 hc (g): 54,489</small>
27	28	29	30	01
Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo logur natural (2) e pan integral (1) <small>Kcal: 633,223 prot (g): 37,335 lip (g): 21,479 hc (g): 66,469</small>	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita e pan (1) <small>Kcal: 557,965 prot (g): 13,618 lip (g): 22,23 hc (g): 70,627</small>	Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) 0 Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 651,542 prot (g): 21,07 lip (g): 12,002 hc (g): 106,009</small>	Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 626,268 prot (g): 31,419 lip (g): 23,382 hc (g): 69,818</small>	Chícharos salteados con allo Raxo de porco Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan <small>Kcal: 580,05 prot (g): 32,632 lip (g): 18,379 hc (g): 63,486</small>
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Gluten</li> <li>2 Leite e derivados</li> <li>3 Ovo</li> <li>4 Peixe</li> <li>5 Moluscos</li> <li>6 Crustáceos</li> <li>7 Cacahuets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Froitos de cáscara</li> <li>9 Soia</li> <li>10 Sésamo</li> <li>11 Mostaza</li> <li>12 Apio</li> <li>13 Altramucos</li> <li>14 Sulfitos</li> </ul>			

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

## PRIMEROS PLATOS

Si no cole o primeiro plato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

## SEGUNDOS PLATOS

Si no cole o segundo plato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Peixe



Ovo



carne



Verdura



Ovo



Ovo



Peixe



Fruta



lácteo