

LUNES 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	JUEVES 30	VIERNES 01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Arroz con chícharos Estufado de porco Ensalada primavera con ananás (12) 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
11	12	13	14	15
Sopa de piñons (1,3,9,11) Xurelo con allada (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita Kcal: 668,473 prot (g): 27,337 lip (g): 39,015 hc (g): 48,435	Arroz integral Albóndegas de tenreira (1,9) Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria (12) logur natural (2) Kcal: 991,904 prot (g): 45,235 lip (g): 41,767 hc (g): 105,305	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 a romana (1,3,4,5,6,9,11) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita Kcal: 919,955 prot (g): 52,381 lip (g): 56,607 hc (g): 47,308	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Lentellas con verduras (1,14) 0 Froita Kcal: 987,458 prot (g): 50,566 lip (g): 40,063 hc (g): 98,393
18	19	20	21	22
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 en salsa (1,3,9,12,14) Pataca cocida Froita Kcal: 1046,7 prot (g): 46,306 lip (g): 58,059 hc (g): 76,62	Espaguetis integrais salteados con espinacas e salsa lixeira de cebola Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12) Froita  Kcal: 1127,483 prot (g): 45,308 lip (g): 55,007 hc (g): 110,793	Arroz integral con verduras e dado de tortilla 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
25	26	27	28	29
Potaxe de lentellas (1,14) Salmón o forno (4,5,6,9) Leituga e cenoria (12) Froita Kcal: 872,743 prot (g): 45,412 lip (g): 50,018 hc (g): 55,314	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita Kcal: 878,953 prot (g): 30,754 lip (g): 52,473 hc (g): 66,304	Arroz tres delicias con tomate Estufado de porco con xudías 0 logur natural (2) Kcal: 839,569 prot (g): 31,43 lip (g): 20,051 hc (g): 129,055	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (12,13,14) Froita Kcal: 696,153 prot (g): 27,375 lip (g): 42,878 hc (g): 48,933	Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita Kcal: 920,085 prot (g): 43,856 lip (g): 53,789 hc (g): 63,062

- 1 Glutén
- 2 Laito e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuetes
- 8 Froitos de cáscara
- 9 Salza
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramucos
- 14 Sulfitos

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 xunto/as

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS

Si no cole o primeiro prato foi...	Para cear pode ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumes	 Verdura
	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
 Ovo	 carne
 Peixe	 Ovo
 Legumes	 Verdura
 carne	 Ovo
	 Peixe
 Froita	 lácteo