

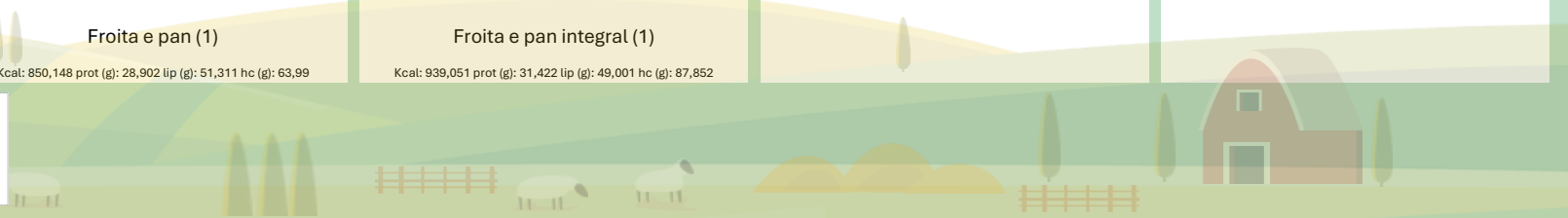
Menú Basal

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Crema de cabaciña (14)	Ensalada de pasta (1,3,9,11,13)	Ensaladilla (3,13)
		Tortilla de pataca (3)	Pescada a galega (4,5,6)	Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11)
		Leituga e millo	Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12)	Leituga, tomate e olivas (13,14)
		Froita e pan (1)	Froita e pan (1)	logur natural (2) e pan integral (1)
		Kcal: 907,216 prot (g): 31,911 lip (g): 52,205 hc (g): 72,072	Kcal: 1054,266 prot (g): 44,843 lip (g): 54,51 hc (g): 93,309	Kcal: 738,936 prot (g): 37,499 lip (g): 26,986 hc (g): 79,083
14	15	16	17	18
Potaxe de lentellas (1, 14)	Crema de verduras (14)	Arroz tres delicias con tomate	Macarrons integrais (1,3,9,11)	Patacas aliñadas (4)
Salmón o forno en salsa de laranxa (1,4,5,6,9)	Tortilla de cabaciña (3)	Estufado de porco con xudias	Boloñesa vexetal (1,8,9)	Xamonciños de polo asados
Pataca panadeira (14)	Tomate natural	0	Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14)	Leituga, pemento morrón e cenoria (12)
Froita e pan integral (1)	Froita e pan (1)	logur natural (2) e pan integral (1)	Froita e pan (1)	Froita e pan (1)
Kcal: 795,665 prot (g): 32,84 lip (g): 39,797 hc (g): 71,091	Kcal: 878,953 prot (g): 30,754 lip (g): 52,473 hc (g): 66,304	Kcal: 831,907 prot (g): 27,443 lip (g): 17,73 hc (g): 135,965	Kcal: 705,943 prot (g): 28,949 lip (g): 42,091 hc (g): 50,075	Kcal: 416,3878 prot (g): 251,609 lip (g): 49,214 hc (g): 36,191
21	22	23	24	25
Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11)	Crema de cabaciña e cenoria (14)	Garavanzos estufados (14)	Arroz con tomate	Crema de brocoli e cenoria (14)
Ensalada de fabas (12)	Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)	Tortilla de pataca (3)	Lombo natural adubado (1,9,11)	Filete de polo o forno en salsa de trigueiros (1,9,11)
0	Patacas o vapor con perexil (14)	Tomate e cenoria (12)	Leituga e olivas (13,14)	Leituga e remolacha
Froita e pan (1)	logur natural (2) e pan integral (1)	Froita e pan (1)	Froita e pan integral (1)	Froita e pan (1)
Kcal: 761,274 prot (g): 33,998 lip (g): 39,697 hc (g): 66,705	Kcal: 809,725 prot (g): 43,796 lip (g): 32,937 hc (g): 80,727	Kcal: 985,636 prot (g): 37,621 lip (g): 53,905 hc (g): 79,88	Kcal: 764,391 prot (g): 37,683 lip (g): 49,786 hc (g): 39,396	Kcal: 1049,163 prot (g): 67,501 lip (g): 55,394 hc (g): 65,355
28	29	30	01	02
Potaxe de lentellas (1, 14)	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12)	Arroz integral con verduras e xamón iork		
Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)	Tortilla de cabaciña (3)	Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12)		
Leituga e millo	Tomate natural	0		
logur natural (2) e pan integral (1)	Froita e pan (1)	Froita e pan integral (1)		
Kcal: 704,65 prot (g): 40,652 lip (g): 25,602 hc (g): 71,71	Kcal: 850,148 prot (g): 28,902 lip (g): 51,311 hc (g): 63,99	Kcal: 939,051 prot (g): 31,422 lip (g): 49,001 hc (g): 87,852		

1 Glutén
2 Leite e derivados
3 Ovo
4 Peixe
5 Moluscos
6 Crustáceos
7 Cacahuetes

8 Froitos de cáscara
9 Soia
10 Sésamo
11 Mostaza
12 Apio
13 Altramuces
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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidade

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

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


Ovo


Verdura


Ovo


Peixe


carne


Ovo


Peixe


Froita

>


lácteo