

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27	28	29	30	01
				<b>FESTIVO</b>
04	05	06	07	08
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, patacas, 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 (1,3,9,11,12) 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: 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 (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	Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) 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 tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 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: 850,199 prot (g): 40,822 lip (g): 25,928 hc (g): 105,961
25	26	27	28	29
Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (4,5,6,9) Leituga e cenoria 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 (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 Gluten
- 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

## 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



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