

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Ensalada de tempada (12)	Minestra salteada con pataca dado (14)
			Polo o chilindrón	Raxo de porco
			Patacas asadas (14)	Ensalada de leituga, tomate e cenoria (12)
			Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)
			Kcal: 897,517 prot (g): 48,075 lip (g): 56,405 hc (g): 47,289	Kcal: 865,835 prot (g): 43,823 lip (g): 46,945 hc (g): 61,58
05	06	07	08	09
Arroz con chícharos	Pasta integral con tomate (1,3,9,11)	Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14)	Ensalada de garavanos	Crema de coliflor e mazá (14)
Albóndegas de tenreira (1,9)	Polo as finas herbas	Fabas estufadas (14)	Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11)	Tortilla de pataca (3)
Ensalada primavera con ananás	Leituga e tomate	0	Patacas o vapor (14)	Leituga e remolacha
Froita e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)	logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)
Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872	Kcal: 1129,751 prot (g): 48,512 lip (g): 49,383 hc (g): 117,994	Kcal: 837,703 prot (g): 33,74 lip (g): 40,402 hc (g): 74,941	Kcal: 668,362 prot (g): 25,026 lip (g): 18,246 hc (g): 95,51	Kcal: 1176,185 prot (g): 49,251 lip (g): 61,003 hc (g): 97,466
12	13	14	15	16
Festivo	Arroz integral	Crema campeira (14)	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14)	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo
	Estufado de porco	Tortilla de cabaciña (3)	Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)	Lentellas con verduras (1,14)
	Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria	Leituga e tomate	Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14)	0
	logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)	Froita e pan branco (1)
	Kcal: 991,904 prot (g): 45,235 lip (g): 41,767 hc (g): 105,305	Kcal: 860,103 prot (g): 28,796 lip (g): 52,283 hc (g): 63,461	Kcal: 919,955 prot (g): 52,381 lip (g): 56,607 hc (g): 47,308	Kcal: 987,458 prot (g): 50,566 lip (g): 40,063 hc (g): 98,393
19	20	21	22	23
Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11)	Ensalada de arroz con dados de xamón iork (12,13)	Crema de cabaza (14)	Fabas pintas con cabaza e porro (14)	Ensaladilla (3,4,13)
Filete de lombo en salsa de laranxa (1,9,11)	Tacos con verduras (1,2,3,8,9,11)	Guiso de luras con patacas (4,5,6,14)	Tortilla de pataca (3)	Polo o allo
Leituga, tomate e millo	0	0	Leituga e pemento morrón	Ensalada de leituga, millo e cenoria (12)
logur natural (2) e pan branco (1)	Froita e pan integral (1)	Froita e pan (1)	Froita e pan (1)	Froita e pan integral (1)
Kcal: 849,047 prot (g): 32,236 lip (g): 35,007 hc (g): 92,1	Kcal: 919,29 prot (g): 37,792 lip (g): 38,198 hc (g): 97,999	Kcal: 719,445 prot (g): 31,945 lip (g): 39,706 hc (g): 55,755	Kcal: 1015,529 prot (g): 39,249 lip (g): 53,489 hc (g): 83,402	Kcal: 788,096 prot (g): 31,608 lip (g): 46,534 hc (g): 54,437
26	27	28	29	30
Crema de porros (14)	Garavanzos con acelgas (14)	Arroz integral con tomate	Macarrons salteados (1,3,9,11)	Crema de cabaza (14)
Xurelo en salsa verde (1,4,5,6,9,11)	Lombo natural adubado (1,9,11)	Ragout de pavo	Boloñesa de lentellas (1)	Tortilla de pataca (3)
Patacas o vapor con perexil (14)	Leituga e olivas (13,14)	Ensalada primavera (12,13)	Ensalada tropical (12,13)	Ensalada de leituga, millo 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: 879,926 prot (g): 50,128 lip (g): 53,235 hc (g): 45,422	Kcal: 977,261 prot (g): 56,089 lip (g): 53,482 hc (g): 63,571	Kcal: 975,899 prot (g): 51,471 lip (g): 59,799 hc (g): 54,495	Kcal: 1102,477 prot (g): 46,563 lip (g): 45,046 hc (g): 120,652	Kcal: 908,329 prot (g): 31,227 lip (g): 54,041 hc (g): 69,237

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

04 Xogo

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

03 Sostenibilidade

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

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



carne



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



lácteo