

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06 Non lectivo	07 Arroz integral Xamón asado Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria logur desnatado (2)	08 Crema campeira (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita	09 Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada o forno (4,5,6) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita	10 Potaxe de lentellas (1, 14) Peituga de polo Chícharos e cenorias Froita
13 Arroz integral con verduras Tortilla francesa (3) Leituga e millo Froita	14 Fabas estufadas (14) Xamón asado Pataca cocida (14) Froita	15 Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento Morrón Froita	16 Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Froita	17 Caldo de verduras (14) Lombo asado Leituga, tomate e olivas (13,14) logur desnatado (2)
20 Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	21 Crema de verduras (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita	22 Arroz tres delicias Estufado de porco con xudias - logur desnatado (2)	23 Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita	24 Crema de cabaza (14) Polo asado Patacas asadas (14) Froita
27 Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Cocido de fabas (1,8,9) - Froita	28 Crema de cabaciña e cenoria (14) Xarda con allada (4,5,6) Pataca cocida (14) logur desnatado (2)	29 Garavanzos estufados (14) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	30 Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita	01

- 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



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 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

RECOMENDADOR DE CEAS

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