

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06 Non lectivo	07 Arroz integral Peituga de polo Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria logur natural (2)	08 Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	09 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	10 Potaxe de lentellas (1, 14) Taqüiños de pavo salteados con chícharos e cenorias - Froita
13 Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	14 Fabas estufadas (14) Peituga de polo enfraída 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) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) logur natural (2)
20 Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	21 Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	22 Arroz tres delicias Polo en pepitoria Xudías logur natural (2)	23 Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita	24 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (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) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) - logur natural (2)	29 Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	30 Arroz con tomate Pescada en salsa verde (4,5,6) 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...		Para cear pode ser...
	>	
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumes	>	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si no cole o segundo plato foi...		Para cear pode ser...
	>	
Ovo	>	carne Peixe
Peixe	>	Ovo carne
Legumes	>	Verdura Ovo
carne	>	Ovo Peixe
Fruta	>	lácteo