

Menú Celiaco

Xuño 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01 Fabas vexetais (14) Salmón o forno (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	02 Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	03 Arroz tres delicias con tomate Estufado de porco con xudias - logur natural (2)	04 Macarrons salteados Caldereta de tenreira Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita	05 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita
08 Espaguetis salteados con champiñons e taquiños de pavo Fabas vexetais (14) - Froita	09 Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (4,5,6) Patacas o vapor (14) logur natural (2)	10 Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	11 Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita	12 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca Leituga e remolacha Froita
15 Fabas vexetais (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Leituga e millo logur natural (2)	16 Sopa de pasta Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	17 Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos - Froita	18 Crema de verduras (14) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita	19 Macarrons con tomate Hamburguesa con queixo (2,9) - Chocolatina (2,8)

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuets
- 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...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
Ovo	carne Peixe
Peixe	Ovo carne
Legumes	Verdura Ovo
carne	Ovo Peixe
Froita	lácteo