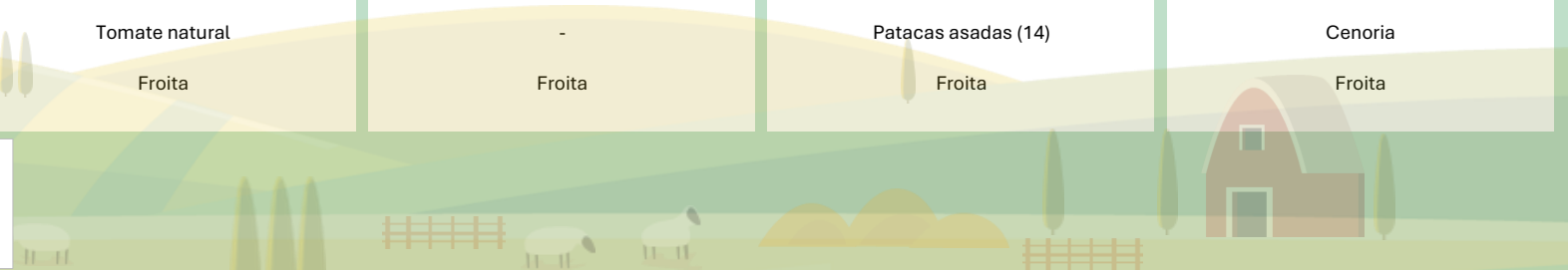


Menú Hipocalórica-colesterolemia

Xuño 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01 Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Leituga e cenoria Froita	02 Crema de verduras (14) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita	03 Arroz tres delicias Estufado de porco con xudias - logur desnatado (2)	04 Macarrons integrais (1,3,9,11) Tenreira asada Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita	05 Crema de cabaza (14) Polo asado Patacas asadas (14) Froita
08 Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) - Froita	09 Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor (14) logur desnatado (2)	10 Garavanzos estufados (14) Tortilla francesa (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 Leituga e remolacha Froita
15 Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada o forno (4,5,6) Leituga e millo logur desnatado (2)	16 Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla francesa (3) Tomate natural Froita	17 Arroz integral con verduras e xamón iork Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	18 Crema de verduras (14) Polo asado Patacas asadas (14) Froita	19 Ensalada de pasta (1,3,9,11) Xamón asado Cenoria Froita

- 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



carne



Ovo



Peixe



Froita



lácteo