

Menú Sen carne

Xuño 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01	02	03	04	05
Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (1,4,5,6,9,11) Leituga e cenoria Froita	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Arroz tres delicias con tomate Roliño primavera (1,9,11) Xudías logur natural (2)	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14) Froita	Crema de cabaza (14) Xurelo o forno (4,5,6) Pataca panadeira (14) Froita
08	09	10	11	12
Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Fabas vexetais (14) - Froita	Crema de cabaciña e cenoria (14) Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11) Patacas o vapor (14) logur natural (2)	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	Arroz con tomate Xurelo o forno en salsa vizcaína (4,5,6) Leituga e olivas (13,14) Froita	Crema de brocoli y zanahoria Macarrons con tomate e atún (1,3,4,9,11) - Froita
15	16	17	18	19
Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo logur natural (2)	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	Crema de verduras (14) Salmón o forno (4,5,6) Patacas asadas (14) Froita	Ensalada de pasta (1,3,9,11) Hamburguesa de salmón con queixo (1,2,3,4,5,6,8,10) - 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...



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