

Menú Sen porco

Outubro 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Arroz con tomate Fogoneiro en salsa de cedeiresa (4,5,6) Leituga e olivas (13,14) Froita	Crema de brocoli e cenoria (14) Filete de polo o forno en salsa de trigueros (1,9,11) Leituga e remolacha Froita
05	06	07	08	09
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 Guiso de garavanzos (1,10,11) - Froita	Ensalada de tempada (12) Polo o chilindrón Patacas asadas (14) Froita	Minestra salteada con pataca dado (14) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta
12	13	14	15	16
Festivo	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudias con allada, ovo relado e pataca (3, 14) Fabas estufadas (14) - Froita	Ensalada de garavanzos Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) logur natural (2)	Crema de coliflor e mazá (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e remolacha Froita
19	20	21	22	23
Sopa de piñons (1,3,9,11,12) Xurelo a galega (4,5,6) Pataca cocida (14) Froita	Arroz integral Peituga de polo Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria logur natural (2)	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Leituga e tomate Froita	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	Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Lentellas con verduras (1,14) - #¡VALOR!
26	27	28	29	30
Macarrons integrais a napolitana (1,3,9,11) Pescada a mariñeira (4,5,6) Leituga, tomate e millo logur natural (2)	Arroz con verduras Tacos con verduriñas (1,2,3,8,9,11) - Froita	Fabas pintas con cabaza e porro (14) Guiso de luras con patacas (4,5,6,14) - Froita	Ensaladilla (3,4,13) Polo o allo Leituga e pemento morrón Froita	Crema de cabaza (14) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, millo e cenoria (12) Froita

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



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

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

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