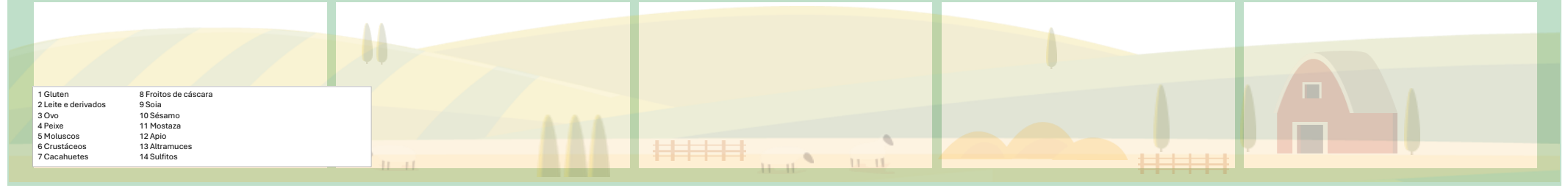




LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06	07	08	09	10
Non lectivo	Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 671,778 prot (g): 17,808 lip (g): 22,222 hc (g): 92,547</small>	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 816,97 prot (g): 29,888 lip (g): 23,207 hc (g): 94,628</small>	Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,6,7) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita e pan (1) <small>Kcal: 513,396 prot (g): 20,422 lip (g): 14,464 hc (g): 72,521</small>	Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 logur natural (2) e pan integral <small>Kcal: 493,724 prot (g): 20,731 lip (g): 13,972 hc (g): 29,184</small>
13	14	15	16	17
Caldo de verduras (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 402,972 prot (g): 20,995 lip (g): 18,553 hc (g): 34,516</small>	Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita e pan (1) <small>Kcal: 625,343 prot (g): 33,28 lip (g): 21,062 hc (g): 70,023</small>	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2) e pan integral (1) <small>Kcal: 603,05 prot (g): 19,738 lip (g): 26,792 hc (g): 64,541</small>	Arroz tres delicias Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita e pan (1) <small>Kcal: 742,997 prot (g): 35,712 lip (g): 27,346 hc (g): 86,605</small>	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 472,448 prot (g): 21,721 lip (g): 15,821 hc (g): 58,137</small>
20	21	22	23	24
Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 628,302 prot (g): 28,572 lip (g): 24,708 hc (g): 69,699</small>	Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Cocido de fabas (1,8,9) 0 logur natural (2) e pan integral (1) <small>Kcal: 612,716 prot (g): 25,184 lip (g): 12,424 hc (g): 89,234</small>	Crema de cabaciña e cenoria (14) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) 0 Froita e pan (1) <small>Kcal: 549,822 prot (g): 22,775 lip (g): 8,159 hc (g): 90,396</small>	Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 701,223 prot (g): 24,101 lip (g): 23,846 hc (g): 86,957</small>	Arroz con tomate Lombo natural adubado (1,9,11) Leituga e olivas (13,14) Froita e pan (1) <small>Kcal: 504,029 prot (g): 21,851 lip (g): 20,588 hc (g): 56,223</small>
27	28	29	30	01
Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha logur natural (2) e pan integral (1) <small>Kcal: 539,043 prot (g): 38,019 lip (g): 21,257 hc (g): 46,089</small>	Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita e pan (1) <small>Kcal: 616,943 prot (g): 33,067 lip (g): 18,079 hc (g): 74,869</small>	Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita e pan integral (1) <small>Kcal: 550,365 prot (g): 13,698 lip (g): 22,39 hc (g): 67,027</small>	Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) 0 Froita e pan (1) <small>Kcal: 659,142 prot (g): 20,99 lip (g): 11,842 hc (g): 109,609</small>	

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Meluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuets

- 8 Froitos de cáscara
- 9 Soia
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramucos
- 14 Sulfitos



LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06 Non lectivo	07 Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	08 Fabas estufadas (14) Filete ruso en salsa (9) Pataca cocida (14) Froita	09 Macarrons salteados con allo e perexil Pescada a galega (4,6,7) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	10 Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - logur natural (2)
13 Caldo de verduras (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	14 Fabas vexetais (14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	15 Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2)	16 Arroz tres delicias Polo en pepitoria (3) Xudías Froita	17 Macarrons salteados Caldereta de tenreira Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita
20 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita	21 Macarrons con champiñons Cocido de fabas - logur natural (2)	22 Crema de cabaciña e cenoria (14) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) - Froita	23 Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	24 Arroz con tomate Lombo asado Leituga e olivas (13,14) Froita
27 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca Leituga e remolacha logur natural (2)	28 Fabas vexetais (14) Pescada enfraiñada (4,5,6) Leituga e millo Froita	29 Sopa de pasta Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	30 Arroz integral con verduras Curry de garavanzos - Froita	01

- 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



LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
06 Non lectivo	07 Arroz integral con verduras Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	08 Fabas estufadas (14) Peituga de polo enfraiñada Pataca cocida (14) Froita	09 Macarrons con allo e perexil (1,3,9,11) Pescada a galega (4,6,7) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	10 Crema de cabaciña (14) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - logur natural (2)
13 Caldo de verduras (14) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	14 Potaxe de lentellas (1, 14) Xurelo a galega (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	15 Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2)	16 Arroz tres delicias Polo en pepitoria Xudías Froita	17 Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita
20 Crema de cabaza (14) Xamonciños de polo asados Pataca panadeira (14) Froita	21 Espirais integrais salteados con champiñons (1,3,9,11) Cocido de fabas (1,8,9) - logur natural (2)	22 Crema de cabaciña e cenoria (14) Taco de tintoreira con tomate e patacas guisadas (4,5,6,14) - Froita	23 Garavanzos estufados (14) Tortilla de pataca (3) Leituga, tomate e cenoria Froita	24 Arroz con tomate Pescada en salsa verde (4,5,6) Leituga e olivas (13,14) Froita
27 Crema de brocoli e cenoria (14) Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11) Leituga e remolacha logur natural (2)	28 Potaxe de lentellas (1, 14) Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11) Leituga e millo Froita	29 Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	30 Arroz integral con verduras Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12) - Froita	01

- 1 Glutén
- 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 Sostibilidade

¡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

PRIMEROS PLATOS

Si no cole o primeiro plato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si no cole o segundo plato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Peixe



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



Fruta



lácteo