

Menús Saudables para todos!



Menú estándar



Menú celíacos



Menú sen porco

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
27	28	29	30	01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
NON LECTIVO	 XORNADA RECEITAS CON HISTORIA 	Pasta integral con tomate (1,3,9,11) Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita <small>Kcal: 1122,151 prot (g): 48,592 lip (g): 49,543 hc (g): 114,394</small>	Xudías con allada, patacas, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) logur natural (2) <small>Kcal: 743,026 prot (g): 28,41 lip (g): 25,488 hc (g): 91,609</small>	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) Froita <small>Kcal: 890,042 prot (g): 31,192 lip (g): 43,874 hc (g): 87,314</small>
11	12	13	14	15
Crema de coliflor e mazá (14) Polo o allo Leituga e remolacha Froita <small>Kcal: 1176,185 prot (g): 49,251 lip (g): 61,003 hc (g): 97,466</small>	Espirais a napolitana (3,9,11) Fabas pintas con cabaza e pataca (14) logur natural (2) <small>Kcal: 501,88 prot (g): 22,383 lip (g): 16,508 hc (g): 63,494</small>	Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria (12) Froita <small>Kcal: 1151,597 prot (g): 49,782 lip (g): 63,2 hc (g): 93,755</small>	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita <small>Kcal: 819,363 prot (g): 28,781 lip (g): 48,397 hc (g): 60,702</small>	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) 0 <small>Kcal: 480,052 prot (g): 33,645 lip (g): 26,966 hc (g): 24,265</small>
18	19	20	21	22
Lentellas con verduras (1,14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias 0 Froita <small>Kcal: 987,458 prot (g): 50,566 lip (g): 40,063 hc (g): 98,393</small>	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita <small>Kcal: 997,121 prot (g): 34,152 lip (g): 53,183 hc (g): 88,53</small>	Fabas estufadas (14) Filete ruso (1,2,3,9,12,14) Pataca cocida (14) Froita <small>Kcal: 764,318 prot (g): 30,227 lip (g): 37,477 hc (g): 69,648</small>	 Espaguetis integrais salteados con espinacas e salsa lixeira de cebola Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento Morrón (12) Froita  <small>Kcal: 1127,483 prot (g): 45,308 lip (g): 55,007 hc (g): 110,793</small>	Arroz integral con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) 0 logur natural (2) <small>Kcal: 564,27 prot (g): 22,925 lip (g): 18,642 hc (g): 72,993</small>
25	26	27	28	29
Caldo de verduras (14) Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita <small>Kcal: 1009,892 prot (g): 45,369 lip (g): 47,361 hc (g): 94,411</small>	Potaxe de lentellas (1, 14) Salmón o forno (4,5,6,9) Leituga e cenoria (12) Froita <small>Kcal: 880,343 prot (g): 45,332 lip (g): 49,858 hc (g): 58,914</small>	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2) <small>Kcal: 711,66 prot (g): 26,287 lip (g): 31,2 hc (g): 74,254</small>	Arroz tres delicias con tomate Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita <small>Kcal: 971,524 prot (g): 39,948 lip (g): 38,983 hc (g): 107,001</small>	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (12,13,14) Froita <small>Kcal: 696,153 prot (g): 27,375 lip (g): 42,878 hc (g): 48,933</small>
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				

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	31	01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Chícharos salteados con allo e patacas (14) Raxo de cerdo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita	Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira en salsa de tomate (9) Ensalada primavera con ananás Froita	Macarrons con tomate Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Xudías con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14) Fabas estufadas (14) - Froita	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa de cabaciña (4) Patacas o vapor (14) Froita
11	12	13	14	15
Crema de coliflor e mazá (14) Polo o allo Leituga e remolacha Froita	Pasta a napolitana Fabas pintas con cabaza e patacas (14) - logur natural (2)	Arroz integral Estufado de porco Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Froita	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza (14) Pescada enfariñada (4,5,6) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita
18	19	20	21	22
Fabas con cabaza (14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias - Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Filete ruso en salsa (9) Pataca cocida (14) Froita	Verdipasta Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	Arroz integral con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Froita
25	26	27	28	29
Caldo de verduras (14) Lombo en salsa de pementos Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	Fabas vexetais (14) Salmón o forno (4,5,6) Leituga e cenoria Froita	Crema de verduras (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural logur natural (2)	Arroz tres delicias con tomate Polo en pepitoria (3) Xudías Froita	Macarrons salteados - Caldereta de tenreira Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita

LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
28	29	30	31	01
				FESTIVO
04	05	06	07	08
Chícharos salteados con allo Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Froita	Arroz con chícharos Albóndegas de tenreira en salsa de tomate (9) Ensalada primavera con ananás Froita	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	Caldo vexetal (12,14) Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11) Patacas o vapor (14) Froita
11	12	13	14	15
Crema de coliflor e mazá (14) Polo o allo Leituga e remolacha Froita	Espirais a napolitana (1,3,9,11) Fabas pintas con cabaza e patacas (14) - logur natural (2)	Arroz integral Peituga de polo Ensalada de leituga, tomate, millo e cenoria Froita	Crema campeira (14) Tortilla de cabaciña (3) Tomate natural 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
18	19	20	21	22
Lentellas con verduras (1,14) Taquiño de pavo guisado con chícharos e cenorias - Froita	Crema de cabaciña (14) Tortilla de pataca (3) Leituga e millo Froita	Fabas estufadas (14) Peituga de polo enfraiñada Pataca cocida (14) Froita	Verdipasta (1,3,9,11) Pescada a galega (4,5,6) Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón Froita	Arroz integral con verduras e dados de tortilla francesa (3) Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14) - Froita
25	26	27	28	29
Caldo de verduras (14) Tortilla francesa (3) Leituga, tomate e olivas (13,14) Froita	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 logur natural (2)	Arroz tres delicias con tomate Polo en pepitoria (1,3,9,11) Xudías Froita	Macarrons integrais (1,3,9,11) Boloñesa vexetal (1,8,9) Ensalada de leituga, millo e olivas (13,14) Froita

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



carne



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



lácteo