
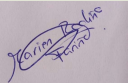


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
01	02	03	04	05
Ensalada César (1, 2, 3, 9, 10 e 12)	Espaguetes salteados (1, 3, 10 e 12)	Crema de cabaza	Lentellas á caseira (1)	Arroz integral tres delicias (3 e 6)
Albóndegas a xardiñeira (1, 2, 10, 12 e 14)	Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6)	Lasaña vexetal con soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Tortilla paisana (3)	Taquíños de pavo salteados
Patacas asadas	Ensalada de leituga, pemento, cenoria, millo e aceitunas (11 e 14)	Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de leituga e remolacha (14)	Minestra de verduras salteadas
Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
Kcal: 602,827 prot (g): 21,945 lip (g): 34,291 hc (g): 49,121	Kcal: 480,923 prot (g): 24,157 lip (g): 21,982 hc (g): 44,168	Kcal: 570,447 prot (g): 28,337 lip (g): 20,869 hc (g): 64,299	Kcal: 605,672 prot (g): 26,547 lip (g): 36,674 hc (g): 38,22	Kcal: 627,792 prot (g): 40,026 lip (g): 25,385 hc (g): 59,075
08	09	10	11	12
Paella mixta (4, 5 e 6)	Pasta integral ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12)	Ensaladilla rusa (3, 4, 11 e 14)	Garavanzos en vinagreta (14)	Crema de cenoria
Pescada ao forno con allo e perexil (4, 5 e 6)	Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10)	Zanco de polo ao forno	Revolto de champiñóns (3)	Ragout de porco
Ensalada de leituga e millo (14)	Ensalada de tomate e orégano (14)	Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Patacas fritidas	Patacas e minestra (xardiñeira)
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
Kcal: 377,827 prot (g): 19,149 lip (g): 11,969 hc (g): 47,473	Kcal: 548,196 prot (g): 35,892 lip (g): 19,013 hc (g): 55,15	Kcal: 703,992 prot (g): 39,13 lip (g): 50,499 hc (g): 20,396	Kcal: 608,47 prot (g): 48,108 lip (g): 33,361 hc (g): 113,915	Kcal: 483,385 prot (g): 31,825 lip (g): 23,683 hc (g): 32,922
15	16	17	18	19
Ensalada de pasta con xamón cocido, queixo e ovo con millo, cenoria e aceitunas (1, 2, 3, 10, 11, 12 e 14)	FESTA DO COMEDOR	Lentellas estufadas vexetais (1)	Arroz integral con salsa de tomate ao gratén (2 e 3)	Crema de verduras
Milanesa de porco (1, 2, 3, 10 e 12)		Xarda ao forno (4, 5 e 6)	Peituga de polo a prancha	Ovos cocidos (3)
Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14)		Ensalada de tomate e alfábega (14)	Ensalada de leituga e tomate (14)	Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo
Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)		Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
Kcal: 296,806 prot (g): 20,288 lip (g): 18,648 hc (g): 11,536		Kcal: 478,9 prot (g): 30,323 lip (g): 21,088 hc (g): 37,922	Kcal: 423,384 prot (g): 27,063 lip (g): 16,094 hc (g): 40,944	Kcal: 473,79 prot (g): 22,607 lip (g): 24,029 hc (g): 38,753
29	30	31	01	02
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. MOSTAZA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>		Mariem Rodriño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 

A ruta saudable

A nosa viaxe de aprendizaxe diaria hacia unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

Comer hoxe ben, crecer forte maña! Aprendemos hábitos saudables de por vida



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidade

Non se desperdicia nada! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado



04 Xogo

Aprender xogando e máis divertido! O mediodía é o noso momento para rir e descubrir xuntos

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEIROS PRATOS



Se na escola o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta / Aroz



Legumes



Para cear poden...



Pasta / Aroz



Verdura



Verdura



Pasta / Aroz

SEGUNDOS PRATOS



Se na escola o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear poden...



Carne



Peixe



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo