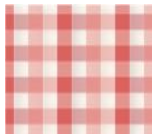





LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LETIVO	Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Lentellas estufadas (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Arroz integral á napolitana Filete de polo á prancha Ensalada de leituga e tomate (14) Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Espirais con atún e tomate (1, 3, 4, 10 e 12) Cocido de fabas con repolo, cenoria, alloporro e cebola logur natural (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
11 Crema de cenoria Polo ao limón Patacas asadas Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	12 Caldo vexetal Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14) logur natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	13 Brócoli salteado con ovo relado (3) Croquetas de bacallau (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, millo e cebola (14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	14 Paella mixta sen porco (4, 5 e 6) Salteado de garavanzos ao toque suave de curry Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	 15 VERDIPASTA (1, 3, 10 e 12) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
18 Lentellas estufadas vexetais (1) Xamonciños de polo ao allio Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) logur natural (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	19 Arroz integral tres delicias (3) Caella oa forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	20 Sopa caseira de verduras (1, 3, 10 e 12) Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	21 Crema de cabaza Pescada á prancha (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	22 Macarróns salteados (1, 3, 10 e 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Ensalada de tomate, olivas, millo e espárragos (11 e 14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
25 Brócoli con allada Caballa oa forno (4, 5 e 6) Puré de cenoria Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	26 Crema de coliflor e mazá Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14) logur natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	 27 Ensaladilla (3, 4, 11 e 14) Polo asado Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	28 Espaguetes integrais ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12) Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	29 Arroz salteado con verduras e ovo (3) Fabas estufadas con cabaza Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)

- | | |
|------------------|--------------------------------|
| 1. GLUTEN | 8. CACAHUETE |
| 2. LEITE | 9. SÉSAMO |
| 3. OVO | 10. SOIA |
| 4. PEIXE | 11. ALTRAMUCES |
| 5. MOLUSCOS | 12. SOIA |
| 6. CRUSTÁCEOS | 13. APIO |
| 7. FROITOS SECOS | 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS |

Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

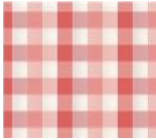

A froita servida poderá variar en función da
dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata
de froita fresca e de tempada.

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LETIVO	Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita e pan sen glute	Chícharos estufados Xarda ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita e pan sen glute	Arroz integral á napolitana Filete de polo á prancha Ensalada de leituga e tomate (14) Froita e pan sen glute	Espirais sen glute con atún e tomate (4, 10 e 11) Cocido de fabas con repolo, cenoria, alloporro e cebola logur natural sen lactosa e pan sen glute
11 Crema de cenoria Polo ao limón Patacas asadas Froita e pan sen glute	12 Caldo vexetal Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	13 Brócoli salteado con ovo relado (3) Filete de xamón á prancha Ensalada de leituga, millo e cebola (14) Froita e pan sen glute	14 Paella mixta (4, 5 e 6)  Salteado de garavanzos ao toque suave de curry Froita e pan sen glute	15 VERDIPASTA sen glute (10 e 11) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita e pan sen glute
18 Xudías verdes estufadas Xamonciños de polo ao allión Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	19 Arroz integral tres delicias (3) Caella oa forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	20 Sopa sen glute caseira de verduras (10 e 11) Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita e pan sen glute	21 Crema de cabaza Pescada á prancha (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita e pan sen glute	22 Macarróns sen glute salteados (10 e 11) Boloñesa vexetal de chícharos Ensalada de tomate, olivas, millo e espárragos (11 e 14) Froita e pan sen glute
25 Brócoli con allada Xamón asado Puré de cenoria Froita e pan sen glute	26 Crema de coliflor e mazá Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	27  Ensaladilla (3, 4, 11 e 14) Polo asado Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita e pan sen glute	28 Espaguetes sen glute (10 e 11) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	29 Arroz salteado con verduras e ovo (3) Fabas estufadas con cabaza Froita e pan sen glute

- 1. GLUTE
- 2. LEITE
- 3. OVO
- 4. PEIXE
- 5. MOLUSCOS
- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. FROITOS SECOS
- 8. CACAHUETE
- 9. SESAMO
- 10. SOIA
- 11. ALTRAMUCES
- 12. SOIA
- 13. APIO
- 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

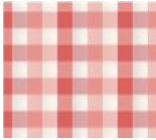

A froita servida poderá variar en función da
dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata
de froita fresca e de tempada.

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LETIVO	Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita e pan sen glute	Lentellas estufadas (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita e pan sen glute	Arroz integral á napolitana Filete de polo á prancha Ensalada de leituga e tomate (14) Froita e pan sen glute	Espirais con atún e tomate (1, 3, 4, 10 e 12) Cocido de fabas con repolo, cenoria, alloporro e cebola logur natural (2) e pan sen glute
11	12	13	14	15
Crema de cenoria Polo ao limón Patacas asadas Froita e pan sen glute	Caldo vexetal Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14) logur natural (2) e pan sen glute	Brócoli salteado con ovo relado (3) Croquetas de xamón (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, millo e cebola (14) Froita e pan sen glute	Paella mixta (4, 5 e 6) Salteado de garavanzos ao toque suave de curry Froita e pan sen glute	 VERDIPASTA (1, 3, 10 e 12) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita e pan sen glute
18	19	20	21	22
Lentellas estufadas vexetais (1) Xamonciños de polo ao allión Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) logur natural (2) e pan sen glute	Arroz integral tres delicias (3) Caella oa forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	Sopa caseira de verduras (1, 3, 10 e 12) Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita e pan sen glute	Crema de cabaza Zorza (1, 2, 10 e 14) Patacas fritas Froita e pan sen glute	Macarróns salteados (1, 3, 10 e 12) Boloñesa vexetal de chícharos Ensalada de tomate, olivas, millo e espárragos (11 e 14) Froita e pan sen glute
25	26	27	28	29
Brócoli con allada Xamón asado Puré de cenoria Froita e pan sen glute	Crema de coliflor e mazá Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14) logur natural (2) e pan sen glute	 Ensaladilla (3, 4, 11 e 14) Polo asado Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita e pan sen glute	Espaguetes integrais ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12) Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	Arroz salteado con verduras e ovo (3) Fabas estufadas con cabaza Froita e pan sen glute

- 1. GLUTEN
- 2. LEITE
- 3. OVO
- 4. PEIXE
- 5. MOLUSCOS
- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. FROITOS SECOS
- 8. CACAHUETE
- 9. SESAMO
- 10. SOIA
- 11. ALTRAMUCES
- 12. SOIA
- 13. APIO
- 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

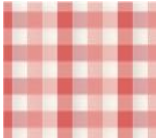


A froita servida poderá variar en función da
dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata
de froita fresca e de tempada.

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LETIVO	Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita e pan sen glute	Lentellas estufadas (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita e pan sen glute	Arroz integral á napolitana Filete de polo á prancha Ensalada de leituga e tomate (14) Froita e pan sen glute	Espirais con atún e tomate (1, 3, 4, 10 e 12) Cocido de fabas con repolo, cenoria, alporro e cebola logur natural sen lactosa e pan sen glute
11 Crema de cenoria Polo ao limón Patacas asadas Froita e pan sen glute	12 Caldo vexetal Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	13 Brócoli salteado con ovo relado (3) Filete de xamón á prancha Ensalada de leituga, millo e cebola (14) Froita e pan sen glute	14 Paella mixta (4, 5 e 6) Salteado de garavanzos ao toque suave de curry Froita e pan sen glute	15 VERDIPASTA (1, 3, 10 e 12) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita e pan sen glute
18 Lentellas estufadas vexetais (1) Xamonciños de polo ao allión Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	19 Arroz integral tres delicias (3) Caella oa forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	20 Sopa caseira de verduras (1, 3, 10 e 12) Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita e pan sen glute	21 Crema de cabaza Pescada á prancha (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita e pan sen glute	22 Macarróns salteados (1, 3, 10 e 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Ensalada de tomate, olivas, millo e espárragos (11 e 14) Froita e pan sen glute
25 Brócoli con allada Xamón asado Puré de cenoria Froita e pan sen glute	26 Crema de coliflor e mazá Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	27  Ensaladilla (3, 4, 11 e 14) Polo asado Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita e pan sen glute	28 Espaguetes integrais (1, 3, 10 e 12) Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	29 Arroz salteado con verduras e ovo (3) Fabas estufadas con cabaza Froita e pan sen glute

- 1. GLUTEN
- 2. LEITE
- 3. OVO
- 4. PEIXE
- 5. MOLUSCOS
- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. FROITOS SECOS
- 8. CACAHUETE
- 9. SESAMO
- 10. SOIA
- 11. ALTRAMUCES
- 12. SOIA
- 13. APIO
- 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

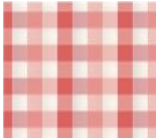


A froita servida poderá variar en función da
dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata
de froita fresca e de tempada.

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LETIVO	Crema de chícharos Filete de porco á prancha Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita e pan sen glute	Lentellas estufadas (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita e pan sen glute	Arroz integral á napolitana Filete de polo á prancha Ensalada de leituga e tomate (14) Froita e pan sen glute	Espirais sen glute con atún e tomate (4, 10 e 11) Cocido de fabas con repolo, cenoria, alporro e cebola logur natural (2) e pan sen glute
11 Crema de cenoria Polo ao limón Patacas asadas Froita e pan sen glute	12 Caldo vexetal Pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14) logur natural (2) e pan sen glute	13 Brócoli salteado Filete de xamón á prancha Ensalada de leituga, millo e cebola (14) Froita e pan sen glute	14 Paella mixta (4, 5 e 6)  Salteado de garavanzos ao toque suave de curry Froita e pan sen glute	15 VERDIPASTA sen glute (10 e 11) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita e pan sen glute
18 Lentellas estufadas vexetais (1) Xamonciños de polo ao allión Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) logur natural (2) e pan sen glute	19 Arroz integral tres delicias sen ovo Caella oa forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	20 Sopa sen glute caseira de verduriñas (10 e 11) Peituga de ave á prancha Xudías verdes con patacas cocidas Froita e pan sen glute	21 Crema de cabaza Zorza (1, 2, 10 e 14) Patacas fritas Froita e pan sen glute	22 Macarróns sen glute salteados (10 e 11) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Ensalada de tomate, olivas, millo e espárragos (11 e 14) Froita e pan sen glute
25 Brócoli con allada Xamón asado Puré de cenoria Froita e pan sen glute	26 Crema de coliflor e mazá Xarda ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14) logur natural (2) e pan sen glute	27  Ensaladilla natural sen ovo nin mahonesa (4, 11 e 14) Polo asado Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita e pan sen glute	28 Espaguetes sen glute refogados (10 e 11) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	29 Arroz salteado con verduras Fabas estufadas con cabaza Froita e pan sen glute

- 1. GLUTEN
- 2. LEITE
- 3. OVO
- 4. PEIXE
- 5. MOLUSCOS
- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. FROITOS SECOS
- 8. CACAHUETE
- 9. SESAMO
- 10. SOIA
- 11. ALTRAMUCES
- 12. SOIA
- 13. APIO
- 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LETIVO	Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Lentellas estufadas (1) Carne de porco no seu xugo Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Arroz integral á napolitana Filete de polo á prancha Ensalada de leituga e tomate (14) Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Espirais con tomate (1, 3, 10 e 12) Cocido de fabas con repolo, cenoria, alporro e cebola logur natural (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
11 Crema de cenoria Polo ao limón Patacas asadas Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	12 Caldo vexetal Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14) logur natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	13 Brócoli salteado con ovo relado (3) Filete de xamón á prancha Ensalada de leituga, millo e cebola (14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	14 Paella de carne e hortalizas  Salteado de garavanzos ao toque suave de curry Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	15 VERDIPASTA (1, 3, 10 e 12) Revolto de champiñóns (3) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
18 Lentellas estufadas vexetais (1) Xamonciños de polo ao allión Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) logur natural (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	19 Arroz integral tres delicias (3) Filete de porco á prancha Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	20 Sopa caseira de verduras (1, 3, 10 e 12) Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	21 Crema de cabaza Zorza (1, 2, 10 e 14) Patacas fritas Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	22 Macarróns salteados (1, 3, 10 e 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Ensalada de tomate, olivas, millo e espárragos (11 e 14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
25 Brócoli con allada Xamón asado Puré de cenoria Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	26 Crema de coliflor e mazá  Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14) logur natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	27 Ensaladilla sen atún (3, 11 e 14) Polo asado Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	28 Espaguetes integrais ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12) Tortilla francesa (3) Ensalada de leituga, cenoria, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	29 Arroz salteado con verduras e ovo (3) Fabas estufadas con cabaza Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)

- 1. GLUTEN
- 2. LEITE
- 3. OVO
- 4. PEIXE
- 5. MOLUSCOS
- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. FROITOS SECOS
- 8. CACAHUETE
- 9. SESAMO
- 10. SOIA
- 11. ALTRAMUCES
- 12. SOIA
- 13. APIO
- 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

A froita servida poderá variar en función da
dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata
de froita fresca e de tempada.

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LETIVO	Crema de chícharos Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo Froita e pan sen glute	Lentellas estufadas (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita e pan sen glute	Arroz integral á napolitana Filete de polo á prancha Ensalada de leituga e tomate (14) Froita e pan sen glute	Espirais con atún e tomate (1, 3, 4, 10 e 12) Cocido de fabas con repolo, cenoria, alloporro e cebola logur natural de soia (10) e pan sen glute
11 Crema de cenoria Polo ao limón Patacas asadas Froita e pan sen glute	12 Caldo vexetal Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, remolacha e olivas (11 e 14) logur natural de soia (10) e pan sen glute	13 Brócoli salteado con ovo relado (3) Filete de xamón á prancha Ensalada de leituga, millo e cebola (14) Froita e pan sen glute	14 Paella mixta (4, 5 e 6) Salteado de garavanzos ao toque suave de curry Froita e pan sen glute	15 VERDIPASTA (1, 3, 10 e 12) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita e pan sen glute
18 Lentellas estufadas vexetais (1) Xamonciños de polo ao allión Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) logur natural de soia (10) e pan sen glute	19 Arroz integral tres delicias (3) Caella oa forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	20 Sopa caseira de verduras (1, 3, 10 e 12) Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita e pan sen glute	21 Crema de cabaza Pescada á prancha (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita e pan sen glute	22 Macarróns salteados (1, 3, 10 e 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10) Ensalada de tomate, olivas, millo e espárragos (11 e 14) Froita e pan sen glute
25 Brócoli con allada Xamón asado Puré de cenoria Froita e pan sen glute	26 Crema de coliflor e mazá Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14) logur natural de soia (10) e pan sen glute	27  Ensaladilla (3, 4, 11 e 14) Polo asado Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita e pan sen glute	28 Espaguetes integrais (1, 3, 10 e 12) Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria, millo e olivas (11 e 14) Froita e pan sen glute	29 Arroz salteado con verduras e ovo (3) Fabas estufadas con cabaza Froita e pan sen glute

- 1. GLUTEN
- 2. LEITE
- 3. OVO
- 4. PEIXE
- 5. MOLUSCOS
- 6. CRUSTÁCEOS
- 7. FROITOS SECOS
- 8. CACAHUETE
- 9. SESAMO
- 10. SOIA
- 11. ALTRAMUCES
- 12. SOIA
- 13. APIO
- 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

A froita servida poderá variar en función da
dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata
de froita fresca e de tempada.

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario de cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

¡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, respetar e celebrar a diversidade



04 Xogo

¡Aprender xogando é o máis divertido! A comida é o noso momento para rir e descubrir xuntos



RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEIROS PRATOS

☀️ 📖	🌙 🏠
Se no cole o primeiro prato foi...	Para cear pode ser...
Verdura >	Pasta/Aroz
Pasta/Aroz >	Verdura
Legumes >	Verdura Pasta/Aroz

SEGUNDOS PRATOS

☀️ 📖	🌙 🏠
Se no cole o segundo prato foi...	Para cear pode ser...
Ovo >	Carne Peixe
Peixe >	Ovo Carne
Legumes >	Verdura Ovo
Carne >	Ovo Peixe
Froita Lácteo	Lácteo