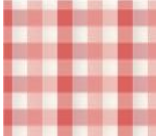





LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 NON LETIVO	Crema de chícharos  Ovos cocidos (3)  Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo  Froita e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) <small>Kcal: 406,36 Prot (g): 21,32 Lip (g): 16,84 HC (g): 36,31</small>	Lentellas estufadas (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) <small>Kcal: 553,26 Prot (g): 21,88 Lip (g): 30,99 HC (g): 46,08</small>	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) <small>Kcal: 429,42 Prot (g): 16,77 Lip (g): 14,78 HC (g): 54,22</small>	Espirais con atún e tomate (1, 3, 4, 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) <small>Kcal: 394,05 Prot (g): 31,49 Lip (g): 22,63 HC (g): 15,88</small>
<b>11</b>  Crema de cenoria  Polo ao limón  Patacas asadas  Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) <small>Kcal: 509,28 Prot (g): 32,82 Lip (g): 16,97 HC (g): 52,57</small>	<b>12</b>  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) <small>Kcal: 271,34 Prot (g): 18,12 Lip (g): 10,65 HC (g): 23,88</small>	<b>13</b>  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 de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) <small>Kcal: 545,03 Prot (g): 32,49 Lip (g): 25,46 HC (g): 45,96</small>	<b>14</b>  Paella mixta (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) <small>Kcal: 302,10 Prot (g): 13,56 Lip (g): 18,31 HC (g): 19,23</small>	<b>15</b>  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) <small>Kcal: 476,3 Prot (g): 20,83 Lip (g): 17,46 HC (g): 57,12</small>
<b>18</b>  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) <small>Kcal: 350,92 Prot (g): 21,77 Lip (g): 11,36 HC (g): 40,29</small>	<b>19</b>  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) <small>Kcal: 440,02 Prot (g): 15,96 Lip (g): 22,18 HC (g): 42,27</small>	<b>20</b>  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) <small>Kcal: 509,28 Prot (g): 32,82 Lip (g): 16,97 HC (g): 52,61</small>	<b>21</b>  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) <small>Kcal: 442,12 Prot (g): 33,19 Lip (g): 19,67 HC (g): 48,38</small>	<b>22</b>  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) <small>Kcal: 453,76 Prot (g): 18,27 Lip (g): 19,65 HC (g): 18,10</small>
<b>25</b>  Brócoli con allada  Xamón asado  Puré de cenoria  Froita e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) <small>Kcal: 440,02 Prot (g): 15,96 Lip (g): 22,18 HC (g): 42,27</small>	<b>26</b>  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) <small>Kcal: 442,12 Prot (g): 33,19 Lip (g): 19,67 HC (g): 48,38</small>	 <b>27</b>  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) <small>Kcal: 394,05 Prot (g): 31,49 Lip (g): 22,63 HC (g): 15,88</small>	<b>28</b>  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) <small>Kcal: 509,28 Prot (g): 32,82 Lip (g): 16,97 HC (g): 52,61</small>	<b>29</b>  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) <small>Kcal: 350,92 Prot (g): 21,77 Lip (g): 11,36 HC (g): 40,29</small>
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.		 Marien Rodriño Fariña Técnico Superior en Dietética e Nutrición DNI 35472376 M

## 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 maña! 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