

LUNS 06	MARTES 07	MÉRCORES 08	XOVES 09	VENRES 10
 Semana Santa	Fideos salteados (1, 3, 10 e 12)  Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)  Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)  Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 221,331 prot (g): 15,131 lip (g): 10,397 hc (g): 16,267	Brécol salteado  Xamón asado (14)  Puré de cenoria  Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 361,174 prot (g): 30,297 lip (g): 20,107 hc (g): 12,521	Crema de porro e cabaza  Tortilla de pataca (3)  Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 381,81 prot (g): 16,121 lip (g): 22,735 hc (g): 25,643	Salteado campestre  Polo asado  Patacas asadas  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 468,69 prot (g): 27,794 lip (g): 24,565 hc (g): 31,575
Brécol salteado  Croquetas de xamón (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12 e 13)  Ensalada de leituga, tomate e cenoria (14)  Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 293,26 prot (g): 12,072 lip (g): 17,225 hc (g): 23,405	Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12)  Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10)  Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14)  Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 507,946 prot (g): 33 lip (g): 16,855 hc (g): 52,417	Lentellas con verduras (1)  Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)  Patacas asadas  Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 476,233 prot (g): 29,145 lip (g): 11,366 hc (g): 59,174	Paella de verduras  Pavo no seu xugo  Ensalada de tomate, cenoria e millo (14)  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 526,468 prot (g): 30,039 lip (g): 21,543 hc (g): 51,314	Crema de cabaza, cabaciña e cenoria  Ovos duros (3)  Xudías verdes con patacas cocidas  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 389,89 prot (g): 19,04 lip (g): 16,814 hc (g): 36,105
Arroz integral con verduras  Empanada de pavo e queixo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)  Ensalada de leituga, tomate, aceitunas e millo (11 y 14)  Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 517,134 prot (g): 14,993 lip (g): 24,565 hc (g): 56,49	Guiso de garavanzos, espinacas e patacas  Tortilla de pataca (3)  Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 575,728 prot (g): 27,342 lip (g): 25,174 hc (g): 51,445	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>JORNADAS HOLLYWOOD</b> </div> 	Crema de calabaciña  Escalopins de porco con salsa de champiñons  Patacas e menestra (xardiñeira)  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 584,97 prot (g): 25,592 lip (g): 40,445 hc (g): 28,176	Tallarins con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12)  Filete de pescada á romana (1, 2, 3, 4, 5 e 6)  Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 469,912 prot (g): 20,832 lip (g): 19,962 hc (g): 50,125
Sopa caseira de verduras  Tortilla de pataca e cabaciña (3)  Ensalada de tomate, cenoria e millo (14)  Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 321,84 prot (g): 14,95 lip (g): 19,564 hc (g): 19,305	Ensalada de fabas (14)  Cinta de lombo a prancha  Patacas asadas  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 977,527 prot (g): 57,162 lip (g): 20,088 hc (g): 118,28	Espaguete integrais salteados (1, 3, 10 e 12)  Atún en salsa de tomate (4)  Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)  Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 440,006 prot (g): 23,893 lip (g): 21,106 hc (g): 35,497	Crema de cabaza  Polo asado  Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14)  Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 378,847 prot (g): 26,288 lip (g): 20,413 hc (g): 20,478	 Kcal: 469,912 prot (g): 20,832 lip (g): 19,962 hc (g): 50,125

- 1 GLUTEN
- 2 LECHE
- 3 HUEVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTACEOS
- 7 FRUTOS CASCARA

- 8 CACAHUETE
- 9 SESAMO
- 10 SOJA
- 11 ALTRAMUCES
- 12 MOSTAZA
- 13 APIO
- 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Froita fresca de tempada (primaveira):  
maza, plátano/banana, pera, melón e sandía.

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

Mariem Rodiño 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

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



## 04 Xogo

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



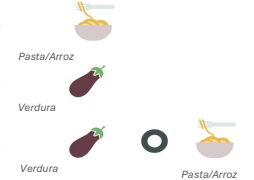
## RECOMENDADOR DE CEAS

### PRIMEIROS PRATOS

Se na escola o primeiro prato foi...



Para cear poden...

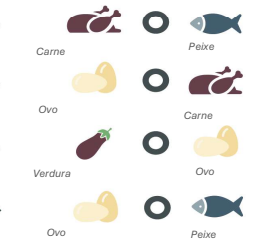


### SEGUNDOS PRATOS

Se na escola o segundo prato foi...



Para cear poden...



**ARUME**  
COCINAMOS PARA TI

