

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 Non lectivo	<p>Arroz integral con cenoria e pementos</p> <p>Xamonciños de polo ao forno as finas herbas</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 528,466 prot (g): 33,326 lip (g): 25,092 hc (g): 41,014</small></p>	<p>Lentellas con verduras (1)</p> <p>Revolto de ovos (3)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cenoria (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 442,223 prot (g): 25,277 lip (g): 20,221 hc (g): 35,684</small></p>	<p>Pizza caseira con tomate natural champiñons e cabaciña(1, 2, 3, 4, 5, 6 e 10)</p> <p>Filete de pescada á romana (1, 2, 3, 4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 451,362 prot (g): 18,532 lip (g): 20,092 hc (g): 47,445</small></p>	<p>Macarrons aglio-olio (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10)</p> <p>Brécol salteado</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 527,339 prot (g): 35,82 lip (g): 15,91 hc (g): 57,768</small></p>
11	12	DÍA DE MAÍN 13	14	15
<p>Crema de cabaza e cenoria</p> <p>Albóndegas caseiras con salsa de cebola (1, 2, 10, 12 e 14)</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 520,453 prot (g): 16,404 lip (g): 24,35 hc (g): 55,547</small></p>	<p>Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3 e 4)</p> <p>Polo asado</p> <p>Ensalada de tomate, cenoria e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 593,86 prot (g): 31,279 lip (g): 42,741 hc (g): 19,151</small></p>	<p> DÍA DE MAÍN</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14)</p> <p>Postre especial e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 398,25 prot (g): 18,7 lip (g): 22,971 hc (g): 28,005</small></p>	<p>Arroz salteado con verduras, gambas e ovo (3, 4, 5 e 6)</p> <p>Guiso de garavanzos, espinacas e patacas</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 317,78 prot (g): 14,59 lip (g): 6,03 hc (g): 43,33</small></p>	<p>  EXCURSIÓN (PICNIC)</p>
18	19	20	21	22
<p> VERDIPASTA </p> <p>Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 221,331 prot (g): 15,131 lip (g): 10,397 hc (g): 16,267</small></p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Xamón asado (14)</p> <p>Puré de cenoria</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 507,515 prot (g): 30,095 lip (g): 20,347 hc (g): 49,061</small></p>	<p>Ensalada de fabas (14)</p> <p>Polo asado</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 1018,434 prot (g): 60,02 lip (g): 22,717 hc (g): 119,733</small></p>	<p>Crema de porro e cabaza</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 381,81 prot (g): 16,121 lip (g): 22,735 hc (g): 25,643</small></p>	<p> Sopa de ave (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Milanesa de polo (1, 2, 3, 10 e 12)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)</p> <p>Postre caseiro e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 404,753 prot (g): 19,825 lip (g): 20,981 hc (g): 33,01</small></p>
25	26	27	28	29
<p>Brécol salteado</p> <p>Croquetas de xamón (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12 e 13)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cenoria (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 293,26 prot (g): 12,072 lip (g): 17,225 hc (g): 23,405</small></p>	<p>Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 507,946 prot (g): 33 lip (g): 16,855 hc (g): 52,417</small></p>	<p>Lentellas con verduras (1)</p> <p>Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 476,233 prot (g): 29,145 lip (g): 11,366 hc (g): 59,174</small></p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Pavo no seu xugo</p> <p>Ensalada de tomate, cenoria e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 526,468 prot (g): 30,039 lip (g): 21,543 hc (g): 51,314</small></p>	<p>Crema de cabaza, cabaciña e cenoria</p> <p>Ovos duros (3)</p> <p>Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 245,82 prot (g): 13,84 lip (g): 13,377 hc (g): 16,005</small></p>
01	02	03	04	05
<ol style="list-style-type: none"> 1. GLUTÉ 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS 	<ol style="list-style-type: none"> 8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. SOIA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS 	<p>Froita fresca de tempada (primaveira): maza, plátano/banana, pera, melón e sandía.</p> <p><i>A froita servida podrá variar en función da dispoñibilidade, garantizando en todo caso que se trata de froita fresca de tempada.</i></p>		<p>Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M</p> 

A ruta saudable

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

01 Saúde

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



03 Sostenibilidade

Non se desperdicia nada! 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 e mais 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumes



Verdura



Pasta/Arro

SEGUNDOS PRATOS



Se na escola o segundo prato foi...



Para cear poden...



Ovo



Carne



Peixe



Peixe



Ovo



Carne



Legumes



Verdura



Ovo



Carne



Ovo



Peixe



Froita



Lacteos



ARUME
COCINAMOS PARA TI

DOWN
España

FACE
Federación
de Asociaciones de
Cocineros de España

fundadora
VICKI
BERNADET