

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p>01</p> <p>Arroz integral tres delicias con ovo (3)</p> <p>Empanada de pavo e queixo (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, aceitunas e millo (11 y 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: 551,923 prot (g): 17,41 lip (g): 27,88 hc (g): 55,466</small></p>	<p>02</p> <p>Guiso de garavanzos</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 575,728 prot (g): 27,342 lip (g): 25,174 hc (g): 51,445</small></p>	<p>03</p> <p>Coca caseira de tomate e verduras ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12)</p> <p>Potaxe caseiro de lentellas (1)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 488,951 prot (g): 22,309 lip (g): 12,081 hc (g): 68,092</small></p>	<p>04</p> <p>Ensaladilla rusa caseira (3, 4, 11 e 14)</p> <p>Escalopins de porco con salsa de champiñons</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 941,935 prot (g): 35,184 lip (g): 64,843 hc (g): 49,934</small></p>	<p>05</p> <p>Tallarins con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12)</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: 469,912 prot (g): 20,832 lip (g): 19,962 hc (g): 50,125</small></p>
<p>08</p> <p>Estofado de fabas</p> <p>Tortilla de pataca e cabaciña (3)</p> <p>Ensalada de tomate, cenoria e millo (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: 548,482 prot (g): 23,041 lip (g): 30,682 hc (g): 38,312</small></p>	<p>09</p> <p>XORNADAS SUPERHEROES</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de pasta con taquiños de xamón e ovo (1, 2, 3, 10, 11, 12 e 14)</p> <p>Salmón á plancha (4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e cebola (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: 446,829 prot (g): 23,519 lip (g): 21,293 hc (g): 38,232</small></p>	<p>11</p> <p>Crema de cabaza</p> <p>Polo asado</p> <p>Ensalada de tomate, cebola e espárragos (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 378,847 prot (g): 26,288 lip (g): 20,413 hc (g): 20,478</small></p>	<p>12</p> <p>Paella mixta (4, 5 e 6)</p> <p>Guiso de garavanzos</p> <p>Fruta fresca e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 581,682 prot (g): 23,654 lip (g): 11,024 hc (g): 88,549</small></p>
<p>15</p> <p>Ensalada César (1, 2, 7, 9, 10, 11 e 14)</p> <p>Pavo ao allio con champiñons</p> <p>Patacas guisadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 544,455 prot (g): 34,614 lip (g): 34,425 hc (g): 22,134</small></p>	<p>16</p> <p>Arroz integral á milanesa (2 e 3)</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: 575,18 prot (g): 36,604 lip (g): 28,472 hc (g): 41,418</small></p>	<p>17</p> <p>Lentellas á caseira (1)</p> <p>Filete de pescada á plancha (4, 5 e 6)</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: 448,02 prot (g): 25,368 lip (g): 24,434 hc (g): 28,532</small></p>	<p>18</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: 603,155 prot (g): 39,286 lip (g): 16,408 hc (g): 70,897</small></p>	<p>19</p> <p>Empanada de xamón e queixo (1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7)</p> <p>Fingers caseiros de polo (1, 3, 10 e 12)</p> <p>IMOS DE PICNIC !!</p> <p>Chips de patacas </p> <p>Sandía e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 604,92 prot (g): 39,25 lip (g): 31,46 hc (g): 41,82</small></p>

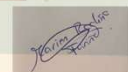
1. GLUTEN
2. LEITE
3. OVO
4. PEIXE
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. FROITOS SECOS

8. CACAHUETE
9. SÉSAMO
10. SOIA
11. ALTRAMUCES
12. SOIA
13. APIO
14. ÓXIDO 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.

Marién Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética e Nutrición
DNI 35472376 M



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



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 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	➤
🥒 Legumes	➤
	🍝 Pasta/Arroz
	🍆 Verdura
	🍷
	🍝 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

☀️ 📖	🏠 ☾
Se na escola o segundo prato foi...	Para cear poden...
🥚 Ovo	➤
🐟 Peixe	➤
🥒 Legumes	➤
🍖 Carne	➤
	🍷
	🐟 Peixe
	🍖 Carne
	🥚 Ovo
	🍆 Verdura
	🍷
	🥚 Ovo
	🐟 Peixe

🍏 Froita	🍷	🧊 Lacteos
-------------	---	--------------



ARUME
COCINAMOS PARA TI

