

Menú vegano

COLEXIO SAN JUAN BOSCO SALESIANOS

Setembro 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Brócoli salteado	Crema de cabaza e alloporro	Ensalada de leituga, tomate, espárragos e olivas (11 e 14)
		Albóndegas de lentellas (1)	Tortilla de pataca con faría de garavanzos	Macarróns con boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12)
		Puré de cenoria	Ensalada de leituga, millo doce e cenoria relada (14)	
		Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
14	15	16	17	18
Croquetas veganas con esalada de leituga, tomate e cenoria relada (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 12 e 14)	Ensalada de pasta integral (1, 3, 10, 12 e 14)	Lentellas vexetais (1)	Paella de verduras	Crema de cabaza, cabaciña e cenoria
Potaxe de garavanzos	Falafel de garavanzos con salsa de pementos	Tofú á prancha	Hamburguesa de soia e cenoria (1, 7, 9, e 10)	Xudías verdes con patacas cocidas
	Puré	Ensalada mixta (14)	Ensalada de tomate, millo doce e cenoria relada (14)	
Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	logur natural de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
21	22	23	24	25
Arroz integral con verduras	Crema de chícharos con picatostes (1, 3, 7, 9 e 10)	Pizza tradicional vexetal (1, 3, 10 e 12)	Tallaríns salteados (1, 3, 10 e 12)	Ensaladilla rusa sen ovo, sin atún nin mahonesa (11 e 14)
Empanada de verdura e champiñóns (1, 3, 10 e 12)	Tortilla de pataca con faría de garavanzos	Estufado de fabas	Hamburguesa vexetal caseira (1, 7, 9 e 10)	Falafel con salsa de pementos
Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14)	Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)		Ensalada de leituga, millo doce e olivas (11 e 14)	Patacas asadas
Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	logur natural de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
28	29	30	01	02
Lentellas con verduras (1)	Crema de cabaza	Ensalada completa (14)		
Tortilla con faría de garavanzos e patacas	Albóndegas de legumbres (1, 7, 9 e 10)	Hamburguesa de soia e cenoria con tomate (1, 7, 9 e 10)		
Ensalada de tomate, cebola e cenoria relada (14)	Patacas ao forno	Patacas fritas		
Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)		
1. GLUTE 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 (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 Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y 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 mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

04 Xogo

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

RECOMENDADOR DE CÉAS

PRIMEIROS PRATOS



Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Se no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear pode ser...



Carne



Ovo



Carne



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo