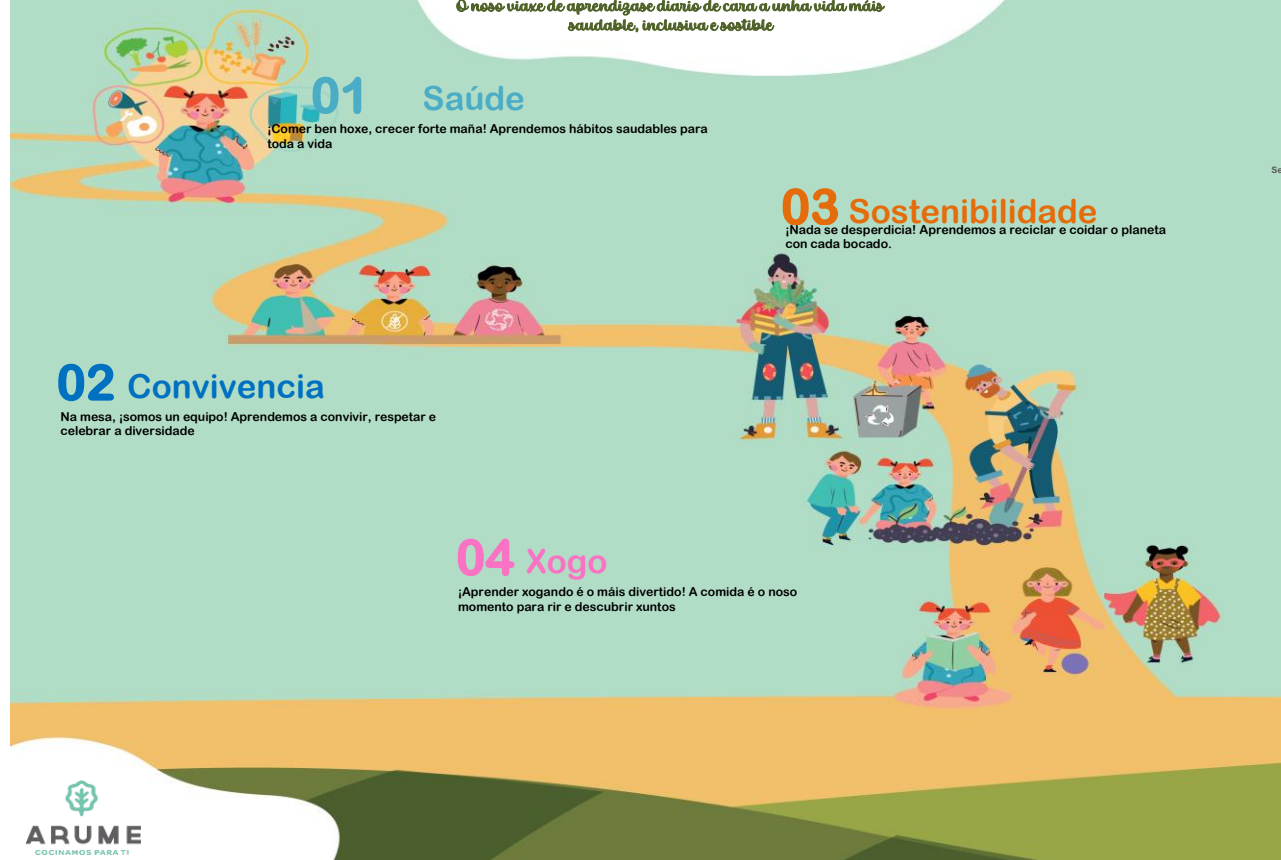


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Arroz guisado con taquiños de pavo Potaxe de garavanzos logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten	Espirais sen glute salteados (10 e 11) Salmón á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
05	06	07	08	09
Sopa de ave (10 e 11) Guiso de carne Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan sen glute	Xudías verdes con pemento Filete de pescada á romana sen glute (3, 4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria relada e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Arroz integral á milanesa con tomate e queixo (2 e 3) Xamonciños de polo ás finas herbas Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Ensalada César sen picatostes (14) Macarróns sen glute con boloñesa vexetal de chicharos (10 e 11) logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten	Crema de verduras Revolto de ovo con xamón e queixo (2 e 3) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
12	13	14	15	16
 Festivo	 Non letivo	Arroz caldoso Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, remolacha e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Pizza caseira con tomate natural, cabaciña e champiñóns Guiso de garavanzos, espinacas e patacas logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten	Espaguetes sen glute á napolitana (10 e 11) Salmón en salsa de eneldo (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola, cenoria relada, millo doce e espárragos (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
19	20	21	22	23
Ensalada de fabas (14) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	Arroz integral tres delicias (3 e 6) Fingers caseiros de peixe sen glute (3, 4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan sen gluten	Brócoli salteado Xamón asado Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan sen glute	Crema de cabaza e alloporro Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, millo doce e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Ensalada de leituga, tomate, espárragos e olivas (11 e 14) Macarróns sen glute con boloñesa vexetal de chicharos (10 e 11) Froita fresca de tempada e pan sen glute
26	27		01	02
Croquetas sen glute con ensalada de leituga, tomate e cenoria relada (3 e 14) Potaxe de garavanzos Froita fresca de tempada e pan sen glute	Ensalada de pasta sen glute (10, 11 e 14) Xamón asado Puré Froita fresca de tempada e pan sen glute	Chicharos estufados con patacas e tomate Pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada mixta (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Paella de verduras Pavo no seu xugo Ensalada de tomate, millo doce e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	 Samaín
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.		Marién 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 maña! 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...	Para cear pode ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumes	Verdura Pasta/Arroz

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