

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Arroz guisado con taquiños de pavo Potaxe de garavanzos logur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	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	Lentellas vexetais (1) Filete de pescada á prancha (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 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 soia (1, 7, 9, 10 e 11) logur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	Crema de verduras Peixe do día á prancha (4, 5 e 6) 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 Peituga de polo á prancha Ensalada de leituga, remolacha e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Pizza caseira con tomate natural, cabaciña e champiñóns sen alérxenos Guiso de garavanzos, espinacas e patacas logur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	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 sen ovo (6) Peixe frito (1, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur natural sen lactosa ou froita fresca de tempada e pan sen glute	Brócoli salteado Xamón asado Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan sen glute	Crema de cabaza e alloporro Peixe do día á prancha (4, 5 e 6) 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 (1, 7, 9, 10 e 11) Froita fresca de tempada e pan sen glute
26	27	28	29	30
Croquetas sen glute, sen lactosa e sen ovo con ensalada de leituga, tomate e cenoria relada (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	Lentellas vexetais (1) 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 | 8. CACAHUETE |
| 2. LEITE | 9. SÉSAMO |
| 3. OVO | 10. SOIA |
| 4. PEIXE | 11. ALTRAMUCES |
| 5. MOLUSCOS | 12. SOIA |
| 6. CRUSTÁCEOS | 13. APIO |
| 7. FROITOS SECOS | 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS |

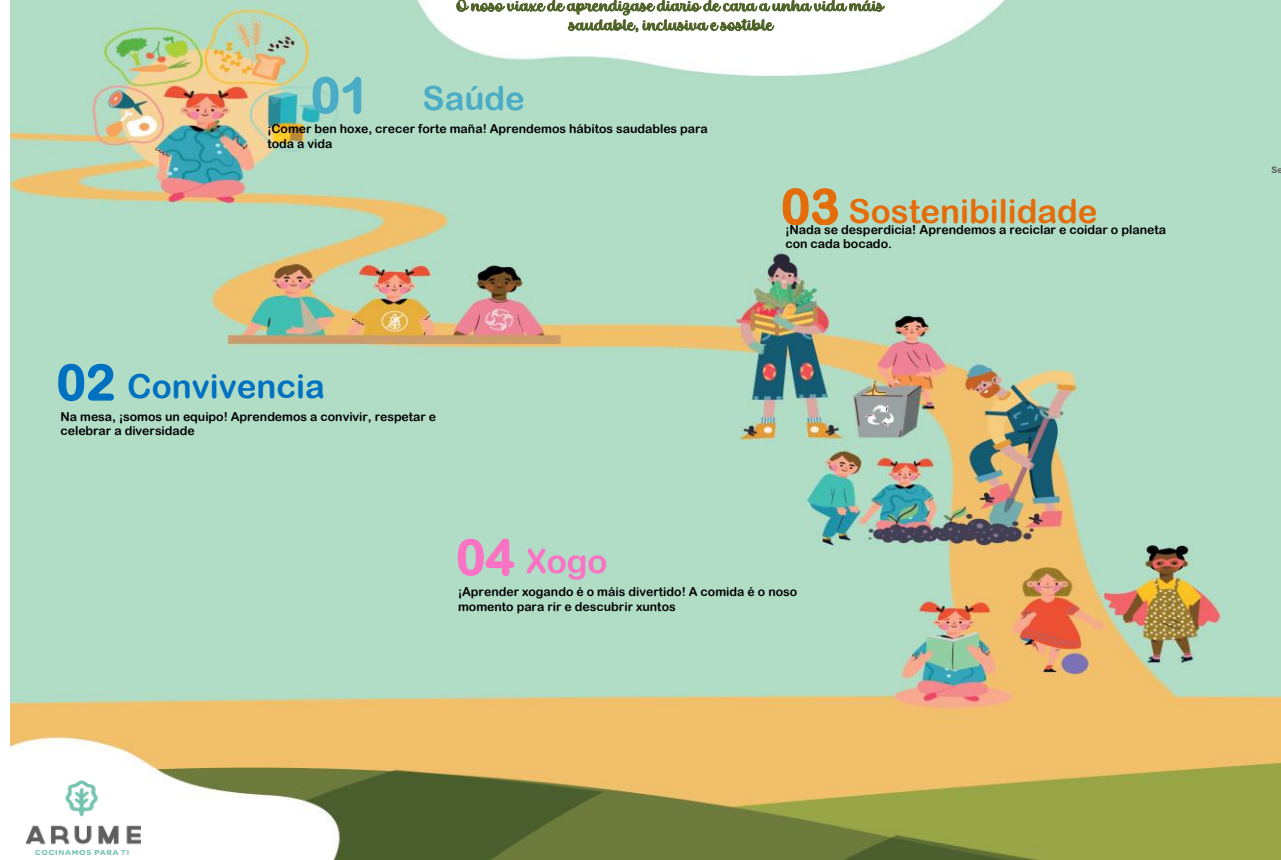
Froita fresca de tempada (primavera):
mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía

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



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