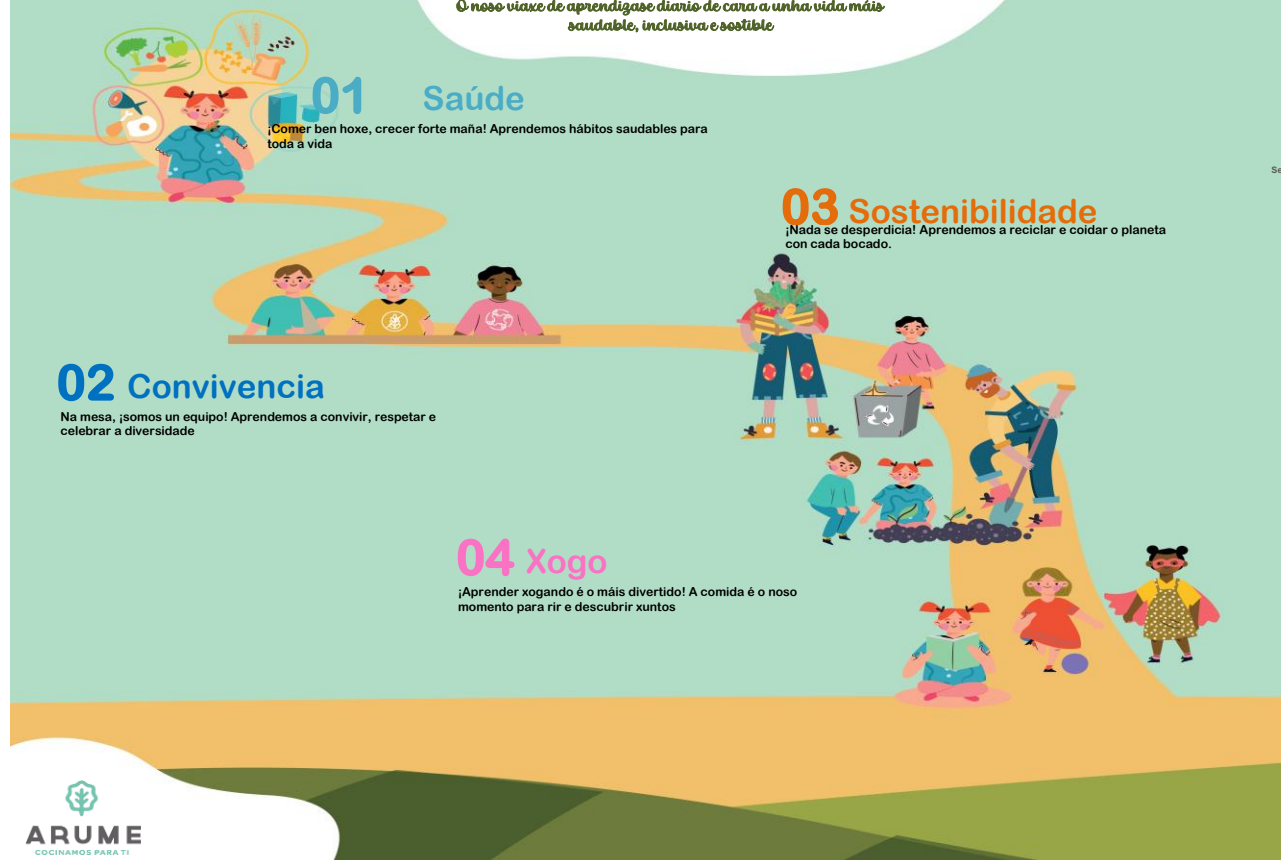


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Arroz guisado Potaxe de garavanzos logur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Espirais salteados (1, 3, 10 e 12) Seitán á prancha Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
05	06	07	08	09
Sopa vexetal Guiso de legumes Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Lentellas vexetais (1) Falafel con salsa de pementos Ensalada de leituga, cenoria relada e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Arroz integral con hortalizas Albóndegas vexetais caseira Ensalada de leituga, cebola e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Ensalada mixta (14) Macarróns integrais con boloñesa vexetal de soia (1, 3, 7, 9, 10 e 12) logur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Crema de verduras Tortilla con fariña de garavanzos, pataca e cabaciña Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
12	13	14	15	16
 Festivo	 Non letivo	Arroz caldoso Tortilla con fariña de garavanzos e patacas Ensalada de leituga, remolacha e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Pizza caseira con tomate natural, cabaciña e champiñóns (1, 3, 10 e 12) Guiso de garavanzos, espinacas e patacas logur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Ensalada de leituga, cebola, cenoria relada, millo doce e espárragos (14) Espaguetes integrais con boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
19	20	21	22	23
Ensalada de fabas (14) Hamburguesa caseira vegana á prancha Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Arroz integral tres delicias Falafel con salsa de pementos Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur de soia (10) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Brócoli salteado Albóndegas de lentellas (1) Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Crema de cabaza e alloporro Tortilla de pataca con fariña de garavanzos Ensalada de leituga, millo doce e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Ensalada de leituga, tomate, espárragos e olivas (11 e 14) Macarróns con boloñesa vexetal (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
26	27	28	29	30
Croquetas veganas con ensalada de leituga, tomate e cenoria relada (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 12 e 14) Potaxe de garavanzos Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Ensalada de pasta integral (1, 3, 10, 12 e 14) Falafel de garavanzos con salsa de pementos Puré Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Lentellas vexetais (1) Tofú á prancha Ensalada mixta (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Paella de verduras Hamburguesa de soia e cenoria (1, 7, 9, e 10) Ensalada de tomate, millo doce e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	 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.		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 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