

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 branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 521,133 prot (g): 15,639 lip (g): 26,3 hc (g): 51,979	Espirais salteados (1, 3, 10 e 12) Salmón á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cebola e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 659,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
05	06	07	08	09
Sopa de ave (1, 3, 10 e 12) Guiso de carne Patacas á xardiñeira Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	Lentellas vexetais (1) Filete de pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria relada e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 538,367 prot (g): 22,208 lip (g): 9,788 hc (g): 86,117	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 integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 416,647 prot (g): 22,261 lip (g): 14,006 hc (g): 46,455	Ensalada César (1, 3, 7, 9, 10, 12 e 14) Macarróns integrais con boloñesa vexetal de soia (1, 3, 7, 9, 10 e 12) logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	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 branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 564,219 prot (g): 21,141 lip (g): 22,126 hc (g): 67,326
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 integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 808,145 prot (g): 26,44 lip (g): 20,608 hc (g): 125,553	Pizza caseira con tomate natural, cabaciña e champiñóns (1, 3, 10 e 12) Guiso de garavanzos, espinacas e patacas logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 488,774 prot (g): 32,624 lip (g): 17,756 hc (g): 46,932	Espaguetes integrais á napolitana (1, 3, 10 e 12) 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 branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 598,662 prot (g): 41,068 lip (g): 19,229 hc (g): 59,182
19	20	21	22	23
Ensalada de fabas (14) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589	Arroz integral tres delicias (3 e 6) Fingers caseiros de peixe (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 505,986 prot (g): 13,236 lip (g): 18,647 hc (g): 66,106	Brócoli salteado Xamón asado Puré de cenoria Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	Crema de cabaza e alloporro Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga, millo doce e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 521,133 prot (g): 15,639 lip (g): 26,3 hc (g): 51,979	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) kcal 659,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
26	27	28	29	30
Croquetas con esalada 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) kcal 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	Ensalada de pasta integral (1, 3, 10, 12 e 14) Xamón asado Puré Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 538,367 prot (g): 22,208 lip (g): 9,788 hc (g): 86,117	Lentellas vexetais (1) Pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada mixta (14) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 416,647 prot (g): 22,261 lip (g): 14,006 hc (g): 46,455	Paella de verduras Pavo no seu xugo Ensalada de tomate, millo doce e cenoria relada (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	 Samaín
1. GLUTÉ 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 CEAS

PRIMEIROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...

Verdura
Pasta/Aroz
Legumes

>
>
>

Para cear pode ser...
Pasta/Aroz
Verdura
Verdura
Pasta/Aroz

SEGUNDOS PRATOS

Se no cole o segundo prato foi...

Ovo
Peixe
Legumes
Carne

>
>
>
>

Para cear pode ser...
Carne
Peixe
Ovo
Carne
Verdura
Ovo
Peixe

Froita

Lácteo