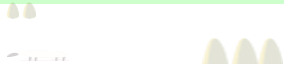


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Sopa vexetal (1, 3, 10 e 12) Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 521,133 prot (g): 15,639 lip (g): 26,3 hc (g): 51,979	Croquetas con ensalada (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13 e 14) Fabas estufadas logur natural (2) ou froita fresca de tempada e integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 669,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
05	06	07	08	09
Arroz milanesa Revolto de ovo con xamón (3) Ensalada de tomate con ourego (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 667,411 prot (g): 22,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,589	Ensalada tropical (14) Macarróns integrais con champiñóns e 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 538,367 prot (g): 22,208 lip (g): 9,788 hc (g): 86,117	Crema de zanahoria Albóndegas caseiras con salsa de cebola Patacas ao vapor logur natural (2) ou 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	Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4 e 11) Xamonciños de polo as finas herbas 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 469,316 prot (g): 24,066 lip (g): 20,787 hc (g): 42,569	Sopa con verduras (1, 3, 10 e 12) Salmón en salsa de eneldo (4, 5 e 6) Patacas fritas Froita fresca de tempada e pan integral (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	Crema de verduras Tortilla de pataca (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 485,387 prot (g): 25,367 lip (g): 9,051 hc (g): 72,237	Ensalada de pasta tricolor con brotes de soia (1, 3, 10, 12 e 14) Pescada á prancha (4, 5, e 6) Ensalada de tomate, olivas e millo doce (11 e 14) 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	Crema de cabaciña Boloñesa vexetal con patacas (1, 7, 9 e 10) logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan integral (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
Sopa de ave con estreliñas (1, 3, 10 e 12) Polo asado Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 546,144 prot (g): 27,552 lip (g): 11,8 hc (g): 78,589	Coliflor ao gratén (2 e 3) Xamón asado Puré de cenoria Froita fresca de tempada e branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 505,986 prot (g): 13,236 lip (g): 18,647 hc (g): 66,106	Ensaladilla rusa con ovo e atún (3, 4 e 11) Lasaña vexetal de soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) 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): 78,589	Fabas estufadas Tortilla de patacas (3) Ensalada de leituga 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	Arroz integral con salsa de tomate Bacallau ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, tomate e cebola (14) logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 669,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
26	27	28	29	30
Ensalada de leituga, tomate, espárragos e olivas (11 e 14) Macarróns integrais con champiñóns e boloñesa vexetal (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 667,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,589	Brócoli con allada e ovo relado (3 e 14) Milanesa (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Ensalada de leituga, cebola e remolacha (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	Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Ovos cocidos (3) Xudías verdes con patacas cocidas e chourizo 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	Lentellas á caseira (1) Pescada á prancha (4, 5 e 6) Patacas ao forno 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. 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 variable

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 CLAS

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	Ovo
Legumes	Verdura
Carne	Ovo
	Peixe
Froita	Lácteo