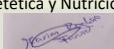


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
07	08	09	10	11
		Ensaladilla rusa con ovo e atún (3, 4 e 11) Lasaña vexetal de soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Froita fresca de tempada e pan integral (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 686,195 prot (g): 37,278 lip (g): 21,486 hc (g): 78,219	Fabas estufadas Tortilla 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 659,149 prot (g): 19,44 lip (g): 14,409 hc (g): 106,001
14	15	16	17	18
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 657,411 prot (g): 42,367 lip (g): 17,664 hc (g): 78,59	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) Xudias 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	Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de leituga, tomate e atún (4 e 14) 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
21	22	23	24	25
Pizza caseira tradicional (1, 2, 3, 4, 7, 9, 10 e 12) Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1) logur natural (2) ou froita fresca de tempada e pan branco (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) kcal 630,608 prot (g): 20,212 lip (g): 21,368 hc (g): 81,533	Sopa de verduras (1, 3, 10 e 12) Escalopins en salsa de alloporro Patacas á xardiñeira 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	Arroz integral con verduras Taqüinos de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (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	Humus con tostas (1, 3, 7, 9, 10 e 12) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e olivas (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	Tallaríns con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12) Fingers caseiros de peixe (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, millo e olivas (11 e 14) 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
28	29	30	01	02
Crema de cenoria Tortilla de pataca (3) Ensalada lixeira de leituga, cenoria e millo doce (14) 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	Lentellas (1) Pescada á romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14) 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	Arroz integral con tomate e verduras ao gratén (2 e 3) Cinta de lombo á prancha Ensalada de leituga, olivas e cebola (11 e 14) 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		
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 		

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

03 Sostibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar e celebrar a diversidade

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Se no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear pode ser...



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne



Carne