

LUNS 06	MARTES 07	MÉRCORES 08	XOVES 09	VENRES 10
 <p>Semana Santa</p>	<p>Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, esparragos e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 507,946 prot (g): 33 lip (g): 16,856 hc (g): 52,417</small></p>	<p>Lentellas con verduras (1)</p> <p>Xarda ao forno (4, 5 e 6)</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 576,553 prot (g): 32,926 lip (g): 20,818 hc (g): 59,174</small></p>	<p>Arroz amarelo</p> <p>Pavo no seu xugo</p> <p>Ensalada de tomate e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 490,973 prot (g): 28,368 lip (g): 21,314 hc (g): 46,034</small></p>	<p>Crema de cabaza, cabaciña e cenoria</p> <p>Ovos duros (3)</p> <p>Xudías verdes con patacas cocidas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 389,89 prot (g): 19,04 lip (g): 16,814 hc (g): 36,105</small></p>
<p>13</p> <p>Arroz integral con verduras</p> <p>Taquíños de polo salteados</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 461,425 prot (g): 24,961 lip (g): 19,315 hc (g): 44,808</small></p>	<p>14</p> <p>Hummus de garavanzos con picos (1, 9, 10 e 12)</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 552,164 prot (g): 24,719 lip (g): 29,023 hc (g): 43,149</small></p>	<p>15</p> <p>XORNADAS HOLLYWOOD</p> 	<p>16</p> <p>Crema de calabaciña</p> <p>Escalopins de porco en salsa de porros</p> <p>Patacas e minestra (xardiñeira)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 488,9 prot (g): 19,63 lip (g): 16,56 hc (g): 25,512</small></p>	<p>17</p> <p>Tallarins con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12)</p> <p>Filete de pescada á romana (1, 2, 3, 4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 469,912 prot (g): 20,832 lip (g): 19,962 hc (g): 50,125</small></p>
<p>20</p> <p>Coliflor con allada</p> <p>Tortilla de pataca e cabaciña (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 331,96 prot (g): 16,051 lip (g): 22,628 hc (g): 14,023</small></p>	<p>21</p> <p>Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Atún en salsa de tomate (4)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 440,006 prot (g): 23,893 lip (g): 21,106 hc (g): 35,497</small></p>	<p>22</p> <p>Minestra de verduras salteada</p> <p>Cinta de lombo a prancha</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 281,926 prot (g): 22,628 lip (g): 18,823 hc (g): 5,278</small></p>	<p>23</p> <p>Sopa casera de verduras</p> <p>Polo no seu xugo</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 421,723 prot (g): 29,173 lip (g): 18,12 hc (g): 33,082</small></p>	<p>24</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fabas brancas con pesto</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 369,545 prot (g): 11,449 lip (g): 13,075 hc (g): 45,25</small></p>
<p>27</p> <p>Lentellas con cenoria (1)</p> <p>Revolto de champiñons (3)</p> <p>Ensalada de leituga e tomate (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 433,156 prot (g): 25,098 lip (g): 20,238 hc (g): 33,42</small></p>	<p>28</p> <p>Espaguetes napolitana (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de tomate e alfábega (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 442,453 prot (g): 21,044 lip (g): 19,317 hc (g): 44,54</small></p>	<p>29</p> <p>Caldo vexetal galego</p> <p>Albóndegas con salsa de cebola (1, 2, 10, 12 e 14)</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 584,933 prot (g): 23,404 lip (g): 21,703 hc (g): 66,282</small></p>	<p>30</p> <p>Arroz integral con cenoria e pementos</p> <p>Xamonicos de polo ao forno con herbas provenzais</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 488,007 prot (g): 27,894 lip (g): 22,491 hc (g): 41,953</small></p>	<p>01</p> 
<p>04</p> <p>1 GLUTEN 2 LECHE 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLUSCOS 6 CRUSTACEOS 7 FRUTOS CASCARA</p>	<p>05</p> <p>8 CACAHUETE 9 SESAMO 10 SOJA 11 ALTRAMUCES 12 MOSTAZA 13 APIO 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS</p>	<p>06</p> <p>Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía.</p> <p><i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i></p>	<p>07</p>	<p>08</p> <p>Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M</p> 

A ruta saudable

A nosa viaxe de aprendizaxe diaria hacia unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

Comer hoxe ben, crecer forte maña! Aprendemos hábitos saudables de por vida



03 Sostenibilidade

Non se desperdicia nada! 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 e máis divertido! O mediodía é o noso momento para rir e descubrir xuntos



RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEIROS PRATOS



Se na escola o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta / Aroz



Legumes



Para cear poden...



Pasta / Aroz



Verdura



Verdura



Pasta / Aroz

SEGUNDOS PRATOS



Se na escola o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear poden...



Carne



Peixe



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo

Menú Sen Glute

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
06	07	08	09	10
 <p>Semana Santa</p>	<p>Espaguetes sen glute con champiñons (10 e 11)</p> <p>Boloñesa de garavanzos</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, esparragos e aceitunas (11 e 14)</p> <p>logur natural (2) e pan sen glute</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Xarda ao forno (4, 5 e 6)</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Arroz amarelo</p> <p>Pavo no seu xugo</p> <p>Ensalada de tomate e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Crema de cabaza, cabaciña e cenoria</p> <p>Ovos duros (3)</p> <p>Xudías verdes con patacas cocidas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Taquiños de polo salteados</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Hummus de garavanzos</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>XORNADAS HOLLYWOOD</p> 	<p>Crema de calabaciña</p> <p>Escalopins de porco en salsa de porros</p> <p>Patacas e minestra (xardiñeira)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Tallarins sen glute con bechamel lixeira (10 e 11)</p> <p>Pescada a romana sen glute (3, 4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>
20	21	22	23	24
<p>Coliflor con allada</p> <p>Tortilla de pataca e cabaciña (3)</p> <p>Ensalada de leituga e millo (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Espaguetes sen glute salteados (10 e 11)</p> <p>Atún en salsa de tomate (4)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Minestra de verduras salteadas</p> <p>Cinta de lombo a prancha</p> <p>Ensalada de leituga e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Sopa casera de verduras</p> <p>Polo no seu xugo</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Arroz pilaf</p> <p>Fabas brancas con pesto</p> <p>logur natural (2) e pan sen glute</p>
27	28	29	30	01
<p>Garbanzos con verduras</p> <p>Revolto de champiñons (3)</p> <p>Ensalada de leituga e tomate (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Pasta sen glute napolitana (10 e 11)</p> <p>Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de tomate e alfábega (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Caldo vexetal galego</p> <p>Albóndegas sen glute con salsa de cebola (2, 10 e 14)</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	<p>Arroz integral con cenoria e pementos</p> <p>Xamonicos de polo ao forno con herbas provenzais</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan sen glute</p>	
04	05	06	07	08
<p>1 GLUTEN</p> <p>2 LECHE</p> <p>3 HUEVO</p> <p>4 PESCADO</p> <p>5 MOLUSCOS</p> <p>6 CRUSTACEOS</p> <p>7 FRUTOS CASCARA</p>	<p>8 CACAHUETE</p> <p>9 SESAMO</p> <p>10 SOJA</p> <p>11 ALTRAMUCES</p> <p>12 MOSTAZA</p> <p>13 APIO</p> <p>14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS</p>	<p>Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía.</p> <p><i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i></p>		<p>Marién Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M</p> 

LUNS 06	MARTES 07	MÉRCORES 08	XOVES 09	VENRES 10
 Semana Santa	Espaguetes sen glute con champiñons (10 e 11) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10) Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14) logur natural (2) e pan sen glute	Lentellas con verduras (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de tomate e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Bacallau ao forno (4, 5 e 6) Xudías verdes con patacas cocidas Froita fresca de tempada e pan sen glute
13 Arroz integral con verduras Taquiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	14 Hummus de garavanzos con picos (1, 9, 10 e 12) Merluza frita (4) Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	15 XORNADAS HOLLYWOOD 	16 Crema de calabaciña Escalopins de porco en salsa de porros Patacas e minestra (xardiñeira) Froita fresca de tempada e pan sen glute	17 Tallarins sen glute con bechamel lixeira (10 e 11) Abadexo ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
20 Coliflor con allada Peituga de de pavo ao forno Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	21 Espaguetes sen glute salteados (10 e 11) Atún en salsa de tomate (4) Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	22 Minestra de verduras salteadas Cinta de lombo a prancha Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	23 Sopa casera de verduras Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	24 Arroz pilaf Fabas brancas con pesto logur natural (2) e pan sen glute
27 Lentellas con cenoria (1) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	28 Pasta sen glute napolitana (10 e 11) Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	29 Caldo vexetal galego Albóndegas sen glute con salsa de cebola (2, 10 e 14) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	30 Arroz integral con cenoria e pementos Xamonicos de polo ao forno con herbas provenzais Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	01
04 1 GLUTEN 2 LECHE 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLUSCOS 6 CRUSTACEOS 7 FRUTOS CASCARA	05 8 CACAHUETE 9 SESAMO 10 SOJA 11 ALTRAMUCES 12 MOSTAZA 13 APIO 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS	06 Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>		08 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
06  Semana Santa	07 Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10) Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14) logur natural sen lactosa e pan sen glute	08 Lentellas con verduras (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	09 Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de tomate e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	10 Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Ovos duros (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita fresca de tempada e pan sen glute
13 Arroz integral con verduras Taqüinos de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	14 Hummus de garavanzos con picos (1, 9, 10 e 12) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	15 XORNADAS HOLLYWOOD  	16 Crema de calabaciña Escalopins de porco en salsa de porros Patacas e minestra (xardiñeira) Froita fresca de tempada e pan sen glute	17 Tallarins aglio-olio (1, 3, 10 e 12) Pescada enfariñada (1, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute
20 Coliflor con allada Tortilla de pataca e cabaciña (3) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	21 Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12) Atún en salsa de tomate (4) Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	22 Minestra de verduras salteadas Cinta de lombo a prancha Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	23 Sopa casera de verduras Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	24 Arroz pilaf Fabas brancas con pesto logur natural sen lactosa e pan sen glute
27 Lentellas con cenoria (1) Revolto de champiñons (3) Ensalada de leituga e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	28 Espaguetes napolitana (1, 3, 10 e 12) Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	29 Caldo vexetal galego Albóndegas sen glute con salsa de cebola (2, 10 e 14) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan sen glute	30 Arroz integral con cenoria e pementos Xamonicos de polo ao forno con herbas provenzais Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan sen glute	01
04 1 GLUTEN 2 LECHE 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLUSCOS 6 CRUSTACEOS 7 FRUTOS CASCARA	05 8 CACAHUETE 9 SESAMO 10 SOJA 11 ALTRAMUCES 12 MOSTAZA 13 APIO 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS	06 Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>	07	08 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 

LUNS 06	MARTES 07	MÉRCORES 08	XOVES 09	VENRES 10
<p>Semana Santa</p>	<p>Macarrons integrais con champiñons (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Boloñesa de carne</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>logur natural (2)</p>	<p>Brócoli salteado</p> <p>Xarda ao forno (4, 5 e 6)</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Arroz amarelo</p> <p>Pavo no seu xugo</p> <p>Ensalada de tomate e millo (14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>Crema de cabaza, cabaciña e cenoria</p> <p>Ovos cocidos (3)</p> <p>Coliflor e patacas cocidas</p> <p>Pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>
<p>13</p> <p>Arroz integral con verduras</p> <p>Taquiños de polo salteados</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>14</p> <p>Crema de cenoria con picos (1, 9, 10 e 12)</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>15</p> <p>XORNADAS HOLLYWOOD</p>	<p>16</p> <p>Crema de cabaciña</p> <p>Escalopins de porco en salsa de porros</p> <p>Patacas e minestra (xardiñeira)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>17</p> <p>Tallarins con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12)</p> <p>Pescada a romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>
<p>20</p> <p>Coliflor con allada</p> <p>Tortilla de cabaciña (3)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>21</p> <p>Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Atun en salsa de tomate (4)</p> <p>Ensalada de leituga, cebola e cenoria (14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>22</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Cinta de lombo a plancha</p> <p>Ensalada de leituga, aceitunas e cebola (11 e 14)</p> <p>Pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>23</p> <p>Sopa caseira de verduras</p> <p>Polo no seu xugo</p> <p>Patacas asadas</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>24</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Ovos cocidos (3)</p> <p>Cenoria cocida</p> <p>Pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>logur natural (2)</p>
<p>27</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Revolto de champiñons (3)</p> <p>Ensalada de leituga e tomate (14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>28</p> <p>Espaguetes a napolitana (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de tomate e alfábega (14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>29</p> <p>Caldo vexetal galego</p> <p>Albóndigas con salsa de cebola (1, 2, 10, 12 e 14)</p> <p>Patacas ao forno</p> <p>Pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>30</p> <p>Arroz integral con cenoria e pementos</p> <p>Xamonciños de polo as finas herbas</p> <p>Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita de tempada</p>	

1 GLUTEN
2 LECHE
3 HUEVO
4 PESCADO
5 MOLUSCOS
6 CRUSTACEOS
7 FRUTOS CASCARA

8 CACAHUETE
9 SESAMO
10 SOJA
11 ALTRAMUCES
12 MOSTAZA
13 APIO
14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS

Froita fresca de tempada (primaveira):
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 Rodriño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible



01 Saude

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida



02 Convivencia

Na mesa, ¡somos unha equipa! 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

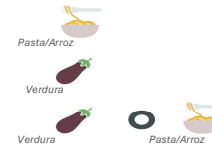
¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PLATOS



Si no cote o primeiro plato foi...

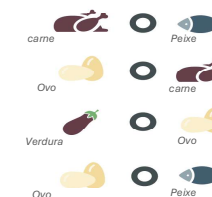


Para cear pode ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si no cote o segundo plato foi...



Para cear pode ser...



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
06  Semana Santa	07 Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12) Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10) Ensalada de leituga, tomate, espárragos e aceitunas (11 e 14) logur natural (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	08 Lentellas con verduras (1) Filete de porco a plancha Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	09 Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de tomate e millo (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	10 Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Ovos duros (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
13 Arroz integral con verduras Taqüinos de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	14 Hummus de garavanzos con picos (1, 9, 10 e 12) Tortilla de pataca (3) Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	15 XORNADAS HOLLYWOOD 	16 Crema de calabaciña Escalopins de porco en salsa de porros Patacas e minestra (xardiñeira) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	17 Tallarins con bechamel lixeira (1, 2, 3, 10 e 12) Tortilla francesa (3) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
20 Coliflor con allada Tortilla de pataca e cabaciña (3) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	21 Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12) Taqüinos de pavo salteados Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	22 Minestra de verduras salteadas Cinta de lombo a plancha Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	23 Sopa casera de verduras Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	24 Arroz pilaf Fabas brancas con pesto logur natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
27 Lentellas con cenoria (1) Revolto de champiñons (3) Ensalada de leituga e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	28 Espaguetes napolitana (1, 3, 10 e 12) Peituga de polo a plancha Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	29 Caldo vexetal galego Albóndegas con salsa de cebola (1, 2, 10, 12 e 14) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	30 Arroz integral con cenoria e pementos Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	01
04 1 GLUTEN 2 LECHE 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLUSCOS 6 CRUSTACEOS 7 FRUTOS CASCARA	05 8 CACAHUETE 9 SESAMO 10 SOJA 11 ALTRAMUCES 12 MOSTAZA 13 APIO 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS	06 Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>	07	08 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
06  Semana Santa	07 Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12) Tortilla francesa de un ovo (3) Ensalada de leituga, tomate, esparragos e aceitunas (11 e 14) logur desnatado natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	08 Lentellas con verduras (1) Xarda ao forno (4, 5 e 6) Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	09 Arroz amarelo Pavo no seu xugo Ensalada de tomate e millo (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	10 Crema de cabaza, cabaciña e cenoria Ovos duros (3) Xudías verdes con patacas cocidas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
13 Arroz integral con verduras Taqüiños de polo salteados Ensalada de leituga, cebola e remolacha (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	14 Hummus de garavanzos Tortilla francesa de un ovo (3) Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	15 XORNADAS HOLLYWOOD 	16 Crema de calabaciña Filete de porco a prancha Patacas e minestra (xardiñeira) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	17 Tallarins salteados con allo e perexil (1, 3, 10 e 12) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
20 Coliflor con allada Tortilla francesa de cabaciña (3) Ensalada de leituga, cenoria e millo (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	21 Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12) Xurel ao forno (4, 5 e 6) Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	22 Minestra de verduras salteadas Cinta de lombo a prancha Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	23 Sopa casera de verduras Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	24 Arroz salteado Fabas brancas con pesto logur desnatado natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
27 Lentellas con cenoria (1) Revolto de champiñons (3) Ensalada de leituga e tomate (14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	28 Espaguetes con tomate natural (1, 3, 10 e 12) Salmón a prancha (4, 5 e 6) Ensalada de tomate e alfábega (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	29 Caldo vexetal galego Magro de porco no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	30 Arroz integral con cenoria e pementos Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	01
04 1 GLUTEN 2 LECHE 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLUSCOS 6 CRUSTACEOS 7 FRUTOS CASCARA	05 8 CACAHUETE 9 SESAMO 10 SOJA 11 ALTRAMUCES 12 MOSTAZA 13 APIO 14 OXIDO DE AZUFRE/SULFITOS	06 Froita fresca de tempada (primaveira): mazá, plátano/banana, pera, melón e sandía. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>	07	08 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M 

Descubre el menú escolar

saludable, sostenible y delicioso



¡Familias, esto es para vosotros!

Con el nuevo RD 315/2025 de Comedores Escolares, todos los coles (públicos, concertados y privados) deben ofrecer menús pensados para el bienestar de vuestr@s hij@s: nutritivos, equilibrados y respetuosos con el planeta.

Nuestro objetivo es claro: seguir garantizando cada día una comida apetitosa y llena de valor nutricional.

8
claves

MÁS VERDURAS Y LEGUMBRES EN EL PRIMER PLATO

Ensaladas, cremas y potajes para que las hortalizas y legumbres sean la estrella desde el inicio.

CARNE DE CALIDAD, ¡SIN ABUSAR DE LA PICADA NI PROCESADOS!

Reducción de hamburguesas, albóndigas, fiambres y embutidos, apostando por cortes magros

GUARNICIONES VEGETALES LLENAS DE COLOR

Acompañamientos de verduras, legumbres y patatas que aportan textura y sabor.

COMIDA DE VERDAD CON RECETAS CASERAS

La mejor forma de cocinar: pochadas, asadas y al horno. Precocinados y fritos, solo en ocasiones especiales.

PROTEÍNA VEGETAL EN EL SEGUNDO PLATO

Nuevas recetas originales y sabrosas de origen vegetal como legumbres, soja texturizada.

EL PESCADO OCUPA UN GRAN LUGAR

Pescado blanco y azul. ¡Con variedad de recetas para que aprendan a disfrutarlo poco a poco!

¡FIBRA PARA CRECER FUERTE!

Mayor frecuencia de productos integrales como pan, pasta y arroz.

POSTRES SIEMPRE SALUDABLES

Fruta fresca o lácteo sin azúcar para disfrutar sin excesos.

Con estas 8 claves, el comedor escolar se convierte en un espacio donde vuestr@s hij@s aprenden a comer bien, disfrutan del plato y colaboran con un futuro más sostenible.

¡buen provecho!