



LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Lentellas á caseira (1)	Aroz integral tres delicias (3)	Coca caseira de tomate con verduras ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12)	Coliflor ao gratén (2 e 3)	Espaguetes con tomate e atún (1, 3, 4, 10 e 12)
Tortilla de pataca e cabaciña (3)	Fingers de peixe caseiros (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)	Cinta de lombo a prancha	Polo no seu xugo	Fabas estufadas
Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)	Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)	Patacas asadas	Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 595,907 prot (g): 25,8 lip (g): 36,696 hc (g): 37,023	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 506,112 prot (g): 24,302 lip (g): 17,901 hc (g): 61,297	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 472,325 prot (g): 29,399 lip (g): 23,442 hc (g): 34,716	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 463,423 prot (g): 34,383 lip (g): 21,15 hc (g): 30,792	Kcal: 470,295 prot (g): 18,6 lip (g): 10,623 hc (g): 68,033
08	09	10	11	12
Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12)	XORNADA SUPERHEROES 	Crema de verduras con picatostes (1, 7, 9 e 10)	Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4, 11 e 14)	Aroz á milanesa (2 e 3)
Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10)		Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6)	Xamonicos de polo ao forno con herbas provenzais	Revolto de champiñons (3)
Ensalada de leituga, tomate, bonito, aceitunas, millo, cenoria e ovo (3, 4, 11 e 14)		Patacas fritidas	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)	Tomate e ourego (14)
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 575,085 prot (g): 38,174 lip (g): 22,282 hc (g): 51,917		Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 483,055 prot (g): 21,98 lip (g): 24,592 hc (g): 41,643	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 591,39 prot (g): 30,875 lip (g): 43,856 hc (g): 16,741	Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 549,09 prot (g): 23,317 lip (g): 26,516 hc (g): 52,516
15	16	17	18	19
Aroz integral napolitana	Crema de verduras	Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14)	Ensalada de pasta tricolor con brotes (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 e 14)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 
Pavo ao aliño	Tortilla de pataca e espinacas (3)	Hamburguesa á prancha (1, 2, 10, 12 e 14)	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	
Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14)	Ensalada de tomate e cebola (14)	Puré de pataca caseiro	Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14)	
Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 514,55 prot (g): 30,905 lip (g): 23,754 hc (g): 42,378	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 344,478 prot (g): 12,309 lip (g): 16,932 hc (g): 36,42	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 766,647 prot (g): 31,095 lip (g): 33,402 hc (g): 61,324	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12) Kcal: 390,915 prot (g): 22,827 lip (g): 14,513 hc (g): 40,33	
29	30	01	02	03
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. MOSTAZA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	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>		Crema de colza, cebaciña e cenoria (3 e 10 e 12) Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética e Nutrición DNI 35472376 M

JORNADA GASTRONÓMICA

SUPERHÉROES

ARUME

COCHINILLOS PARA TI



MENÚ

Primero

Pizza los 4 fantásticos

Segundo

Guiso Kriptoniano

Postre

Escudo de superhéroe



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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidade

Non se desperdicia nada! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado



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



Carne



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo




Menú Hipocalórico

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Lentellas vexetais (1)	Arroz integral tres delicias (3)	Coca casera de verduras (1, 3, 10 e 12)	Coliflor salteada	Espaguetes con tomate e atún (1, 3, 4, 10 e 12)
Tortilla francesa de cabaciña (3)	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	Cinta de lombo a prancha	Polo no seu xugo	Fabas estufadas
Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)	Ensalada de leituga e cebola (14)	Patacas asadas	logur desnatado natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	
08	09	10	11	12
Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12)	XORNADA SUPERHEROES	Crema de verduras	Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4, 11 e 14)	Arroz con salsa de tomate
Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10)		Salmón a prancha (4, 5 e 6)	Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais	Revolto de champiñons (3)
Ensalada de leituga, tomate, bonito, aceitunas, millo, cenoria e ovo (3, 4, 11 e 14)		Patacas asadas	Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Tomate e ourego (14)
Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)		Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	logur desnatado natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
15	16	17	18	19
Arroz integral napolitana	Crema de verduras	Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14)	Ensalada de pasta tricolor con brotes (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 e 14)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Pavo no seu xugo	Tortilla de espinacas (3)	Magro de porco no seu xugo	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	
Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de tomate e cebola (14)	Patatas cocidas	Ensalada de tomate e millo (14)	
Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	
29	30	01	02	03
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. MOSTAZA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	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>		
				Marién Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética e Nutrición DNI 35472376 M

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Lentellas á caseira (1)	Arroz integral tres delicias	Tosta sen glute de verduras	Coliflor salteada	Espaguetes sen glute con tomate e atún (4, 10 e 11)
Peituga de de pavo ao forno	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	Cinta de lombo a prancha	Polo no seu xugo	Fabas estufadas
Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)	Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)	Patacas asadas	
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural (2) e pan sen glute
08	09	10	11	12
Espaguetes sen glute salteados (10 e 11)	XORNADA SUPERHEROES	Crema de verduras con picatostes (1, 7, 9 e 10)	Ensaladilla	Arroz con salsa de tomate
Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10)		Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6)	Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)
Ensalada mixta		Patacas fritidas	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)	Tomate e ourego (14)
Froita fresca de tempada e pan sen glute		Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural (2) e pan sen glute
15	16	17	18	19
Arroz integral napolitana	Crema de verduras	Empedrado de garbanzos con atún	Ensalada de pasta sen glute con brotes e atún (4, 10, 11 e 14)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Pavo ao allíño	Rape ao forno (4, 5 e 6)	Hamburguesa á prancha (1, 2, 10, 12 e 14)	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	
Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14)	Ensalada de tomate e cebola (14)	Puré de pataca caseiro	Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14)	
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	
29	30	01	02	03
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. MOSTAZA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	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>		
				Marién Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Lentellas á caseira (1)	Arroz integral tres delicias (3)	Tosta sen glute de verduras	Coliflor salteada	Espaguetes con tomate e atún (1, 3, 4, 10 e 12)
Tortilla de pataca e cabaciña (3)	Fingers de peixe caseiros (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)	Cinta de lombo a plancha	Polo no seu xugo	Fabas estufadas
Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)	Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)	Patacas asadas	
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural sen lactosa e pan sen glute
08	09	10	11	12
Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12)	XORNADA SUPERHEROES	Crema de verduras con picatostes (1, 7, 9 e 10)	Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4, 11 e 14)	Arroz con salsa de tomate
Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10)		Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6)	Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais	Revolto de champiñons (3)
Ensalada de leituga, tomate, bonito, aceitunas, millo, cenoria e ovo (3, 4, 11 e 14)		Patacas fritidas	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)	Tomate e ourego (14)
Froita fresca de tempada e pan sen glute		Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural sen lactosa e pan sen glute
15	16	17	18	19
Arroz integral napolitana	Crema de verduras	Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14)	Ensalada de pasta sen glute con brotes e ovo gelado (3, 11, e 14)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Pavo ao allíño	Tortilla de pataca e espinacas (3)	Magro de porco no seu xugo	Filete de pescada á plancha (4, 5 e 6)	
Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14)	Ensalada de tomate e cebola (14)	Puré de pataca caseiro	Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14)	
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	
29	30	01	02	03
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. MOSTAZA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	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>		
				Marién Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M

Menú Sen Legumes

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Brócoli 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)	Arroz integral tres delicias (3) Fingers de peixe caseiros (1, 3, 4, 5, 6, 10 e 12) Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Coca caseira de tomate con verduras ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12) 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)	Coliflor ao gratén (2 e 3) Polo no seu xugo Patacas asadas Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Espaguetes con tomate e atún (1, 3, 4, 10 e 12) Ovos cocidos (3) Cenorias con patacas cocidas Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
08	09	10	11	12
Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12) Boloñesa de atún (4) Ensalada de leituga, tomate, bonito, aceitunas, millo, cenoria e ovo (3, 4, 11 e 14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	XORNADA SUPERHEROES 	Crema de verduras con picatostes (1, 7, 9 e 10) Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6) Patacas fritidas Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4, 11 e 14) 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)	Arroz á milanesa (2 e 3) Revolto de champiñons (3) Tomate e ourego (14) Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
15	16	17	18	19
Arroz integral napolitana Pavo ao allión Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Crema de verduras Tortilla de pataca e espinacas (3) Ensalada de tomate e cebola (14) Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Coliflor con tomate e ovo (3) Hamburguesa á prancha (1, 2, 10, 12 e 14) Puré de pataca caseiro Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Ensalada de pasta tricolor con brotes (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 e 14) Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6) Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14) Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 
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. <i>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada.</i>		 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M

Marien Rodiño Fariña

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Lentellas á caseira (1)	Arroz integral tres delicias (3)	Coca caseira de tomate con verduñas ao gratén (1, 2, 3, 10 e 12)	Coliflor ao gratén (2 e 3)	Espaguetes con salsa de tomate e queixo (1, 2, 3, 10 e 12)
Tortilla de pataca e cabaciña (3)	Fingers de polo (1, 3, 10 y 12)	Cinta de lombo a plancha	Polo no seu xugo	Fabas estufadas
Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)	Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)	Patacas asadas	logur natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	
08	09	10	11	12
Espaguetes integrais salteados (1, 3, 10 e 12)	XORNADA SUPERHEROES 	Crema de verduñas con picatostes (1, 7, 9 e 10)	Ensaladilla	Arroz á milanesa (2 e 3)
Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 y 10)		Peituga de polo á plancha	Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais	Revolto de champiñons (3)
Ensalada de leituga, tomate, millo, cenoria e ovo (3 e 14)		Patacas fritidas	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)	Tomate e ourego (14)
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)		Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	logur natural (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)
15	16	17	18	19
Arroz integral napolitana	Crema de verduras	Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14)	Ensalada de pasta tricolor con brotes (1, 2, 3, 4, 10, 11, 12 e 14)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO 
Pavo ao allíño	Tortilla de pataca e espinacas (3)	Hamburguesa á plancha (1, 2, 10, 12 e 14)	Tortilla francesa (3)	
Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14)	Ensalada de tomate e cebola (14)	Puré de pataca caseiro	Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14)	
Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)	
29	30	01	02	03
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. MOSTAZA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	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>		

LUNS 01	MARTES 02	MÉRCORES 03	XOVES 04	VENRES 05
Coliflor con allada	Arroz integral tres delicias (3)	Tosta sen glute de verduras ao gratén (2 e 3)	Coliflor ao gratén (2 e 3)	Espaguetes sen glute con tomate e atún (4, 10 e 11)
Tortilla de pataca e cabaciña (3)	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	Cinta de lombo a prancha	Polo no seu xugo	Fabas estufadas
Ensalada de leituga, cenoria e millo (14)	Ensalada de leituga, cenoria e cebola (14)	Ensalada de leituga, cebola e aceitunas (11 e 14)	Patacas asadas	
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural (2) e pan sen glute
08	09	10	11	12
Espaguetes sen glute salteados (10 e 11)	XORNADA SUPERHEROES	Crema de verduras	Ensaladilla rusa con atún e ovo (3, 4, 11 e 14)	Arroz á milanesa (2 e 3)
Boloñesa de garavanzos		Salmón ao forno con eneldo (4, 5 e 6)	Xamoncitos de polo ao forno con herbas provenzais	Revolto de champiñons (3)
Ensalada de leituga, tomate, bonito, aceitunas, millo, cenoria e ovo (3, 4, 11 e 14)		Patacas fritidas	Ensalada de leituga, millo e aceitunas (11 e 14)	Tomate e ourego (14)
Froita fresca de tempada e pan sen glute		Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	logur natural (2) e pan sen glute
15	16	17	18	19
Arroz integral napolitana	Crema de verduras	Ensalada de garavanzos con ovo (3 e 14)	Ensalada de pasta sen glute con brotes e ovo gelado (3, 11, e 14)	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Pavo ao allíño	Tortilla de pataca e espinacas (3)	Magro de porco no seu xugo	Filete de pescada á prancha (4, 5 e 6)	
Ensalada de leituga, cenoria, maíz e aceitunas (11 e 14)	Ensalada de tomate e cebola (14)	Puré de pataca caseiro	Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14)	
Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	Froita fresca de tempada e pan sen glute	
29	30	01	02	03
1. GLUTE 2. LEITE 3. OVO 4. PEIXE 5. MOLUSCOS 6. CRUSTÁCEOS 7. FROITOS SECOS	8. CACAHUETE 9. SÉSAMO 10. SOIA 11. ALTRAMUCES 12. MOSTAZA 13. APIO 14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS	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>		 Marien Rodiño Fariña Técnico Superior en Dietética y Nutrición DNI 35472376 M