





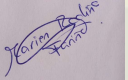


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
06	07	08	09	10
 <p>Semana Santa</p>	<p>Macarrons con tomate (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Boloñesa vexetal de soia (1, 7, 9 e 10)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, esparragos e aceitunas (11 e 14)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 514,763 prot (g): 32,249 lip (g): 16,28 hc (g): 57,927</p>	<p>Crema de cenoria</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Ensalada de tomate e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 391,343 prot (g): 15,554 lip (g): 22,511 hc (g): 28,835</p>	<p>Arroz integral con verduras</p> <p>Polo asado con cebola e pemento</p> <p>Ensalada de leituga, 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>Kcal: 542,645 prot (g): 34,687 lip (g): 24,124 hc (g): 44,512</p>	<p>Brecol refogado</p> <p>Xarda ao forno (4, 5 e 6)</p> <p>Pataca panadeira ao forno</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 354,589 prot (g): 23,735 lip (g): 20,753 hc (g): 15,89</p>
13	14	15	16	17
<p>Macarrons integrais salteados con champiñons (1, 3, 10 y 12)</p> <p>Peituga de polo a prancha</p> <p>Tomate asado con oregano</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 381,276 prot (g): 26,593 lip (g): 13,102 hc (g): 36,197</p>	<p>Crema de calabaciña</p> <p>Filete de pescada á romana (1, 2, 3, 4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate e cebola (14)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 279,418 prot (g): 15,035 lip (g): 15,461 hc (g): 18,88</p>	<p>Masa follada de cabaciña, tomate e pemento asado (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 e 12)</p> <p>Fabas con verduras</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 463,485 prot (g): 13,45 lip (g): 18,453 hc (g): 53,865</p>	<p>Crema de chícharos</p> <p>Ovos duros (3)</p> <p>Xudías verdes con patacas cocidas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 457,99 prot (g): 24,52 lip (g): 17,054 hc (g): 43,425</p>	<p>Arroz pilaf</p> <p>Xamón asado (14)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria, maíz 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>Kcal: 393,297 prot (g): 26,988 lip (g): 21,8 hc (g): 21,183</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de cabaza</p> <p>Albóndegas con tomate (1, 2, 10, 12 e 14)</p> <p>Puré de pataca</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 565,907 prot (g): 15,623 lip (g): 32,609 hc (g): 47,738</p>	<p>Lentellas con verduras (1)</p> <p>Tortilla de pataca e cabaciña (3)</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>Kcal: 507,1 prot (g): 26,462 lip (g): 23,384 hc (g): 43,294</p>	<p>Coliflor á galega</p> <p>Bacallau 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>Kcal: 365,151 prot (g): 20,857 lip (g): 10,729 hc (g): 42,702</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>JORNADAS HOLLYWOOD</p>  </div>	<p>Macarrons en branco salteados (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Pavo salteado con brócoli</p> <p>Ensalada de leituga, pemento, cenoria, 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>Kcal: 528,953 prot (g): 33,494 lip (g): 23,15 hc (g): 43,752</p>
27	28	29	30	01
<p>Arroz ao forno</p> <p>Polo asado</p> <p>Ensalada de leituga, 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>Kcal: 485,766 prot (g): 31,44 lip (g): 26,206 hc (g): 30,13</p>	<p>Garavanzos salteados con cebola e cenoria</p> <p>Empanada de xamón e queixo (1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7)</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>Kcal: 497,42 prot (g): 19,445 lip (g): 24,601 hc (g): 45,933</p>	<p>Crema de cenoria</p> <p>Xurelo ao forno (4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de tomate, aceitunas e millo (11 e 14)</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 374,396 prot (g): 20,293 lip (g): 21,679 hc (g): 21,821</p>	<p>Sopa de ave con fideos integrais (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Revolto de champiñons (3)</p> <p>Patacas ao gratén (2 e 3)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Kcal: 596,806 prot (g): 34,789 lip (g): 22,986 hc (g): 45,322</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> 	

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 / Arroz



Legumes



Para cear poden...



Pasta / Arroz



Verdura



Verdura



Pasta / Arroz

SEGUNDOS PRATOS



Se na escola o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



Carne



Para cear poden...



Carne



Peixe



Ovo



Carne



Verdura



Ovo



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo