

LUNS 04	MARTES 05	MÉRCORES 06	XOVES 07	VENRES 08
 Non lectivo	<p>Espaguetes salteados (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Salmón en salsa de tomate (4, 5 e 6)</p> <p>Ensalada de leituga, cenoria, millo 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: 475,595 prot (g): 24,016 lip (g): 21,93 hc (g): 43,243</small></p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla de pataca e cabaciña (3)</p> <p>Ensalada de leituga, tomate, espárragos 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: 420,81 prot (g): 19,37 lip (g): 24,221 hc (g): 29,65</small></p>	<p>Pizza caseira tradicional (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12 e 14)</p> <p>Garavanzos con espinacas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 468,067 prot (g): 20,299 lip (g): 9,478 hc (g): 53,88</small></p>	<p>Arroz integral tres delicias (3)</p> <p>Fingers caseiros de polo (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Ensalada de leituga, remolacha e millo dulce (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: 595,785 prot (g): 39,378 lip (g): 20,483 hc (g): 62,682</small></p>
11	12	13	14	15
<p>Crema de cabaza</p> <p>Cinta de lombo a plancha</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: 447,043 prot (g): 26,193 lip (g): 17,964 hc (g): 42,037</small></p>	 <p>VERDIPASTA</p> <p>Rape ao forno (4, 5 e 6)</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><small>Kcal: 252,107 prot (g): 18,082 lip (g): 10,656 hc (g): 18,607</small></p>	<p>Ensaladilla rusa con bonito e ovo (3 e 4)</p> <p>Lasaña vexetal con soia texturizada (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 742,21 prot (g): 32,807 lip (g): 39,933 hc (g): 60,694</small></p>	<p>Minestra de verduras salteadas</p> <p>Polo ao aliño</p> <p>Ensalada de tomate, aceitunas e millo (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: 315,659 prot (g): 23,211 lip (g): 19,711 hc (g): 11,107</small></p>	<p>Arroz caldoso con cenoria, pementos e cabaza</p> <p>Ovos recheos con atún (3 e 4)</p> <p>Ensalada de leituga, aguacate e millo (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: 534,939 prot (g): 22,922 lip (g): 28,589 hc (g): 45,92</small></p>
18	19	20	21	22
<p>Guiso de lentellas con cenoria e hortalizas (1)</p> <p>Escalopins de porco en salsa de porros</p> <p>Patacas fritidas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 688,66 prot (g): 30,277 lip (g): 20,663 hc (g): 51,917</small></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, aguacate 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: 459,963 prot (g): 31,109 lip (g): 11,96 hc (g): 55,777</small></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><small>Kcal: 391,343 prot (g): 15,554 lip (g): 22,511 hc (g): 28,835</small></p>	<p>Arroz integral multiverduriñas</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><small>Kcal: 542,645 prot (g): 34,687 lip (g): 24,124 hc (g): 44,512</small></p>	<p>Brócoli refogado con ovo grelado (3)</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><small>Kcal: 406,819 prot (g): 26,753 lip (g): 22,557 hc (g): 20,793</small></p>
25	26	27	28	29
<p>Espaguetes integrais a napolitana (1, 3, 10 e 12)</p> <p>Peituga de polo a plancha</p> <p>Tomate asado con oreiro</p> <p>Lacteo ou froita (2) e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 388,39 prot (g): 26,833 lip (g): 13,167 hc (g): 37,52</small></p>	<p>Crema de cabaciña</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><small>Kcal: 279,418 prot (g): 15,035 lip (g): 15,461 hc (g): 18,88</small></p>	<p>Panini caseiro de queixo, tomate e oreiro (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p>Fabas estufadas</p> <p>Froita fresca de tempada e pan integral de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 644,85 prot (g): 27,672 lip (g): 14,419 hc (g): 93,412</small></p>	<p>Crema de chicharos</p> <p>Ovos duros (3)</p> <p>Xudías verdes con pataca cocida e chourizo</p> <p>Froita fresca de tempada e pan de forno tradicional (1, 2, 3, 7, 9, 10 e 12)</p> <p><small>Kcal: 516,99 prot (g): 25,007 lip (g): 23,909 hc (g): 42,833</small></p>	<p>Arroz pilaf</p> <p>Xamón asado (14)</p> <p>Ensalada de leituga, 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><small>Kcal: 393,297 prot (g): 26,988 lip (g): 21,8 hc (g): 21,183</small></p>
01	02	03	04	05

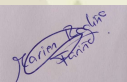
1. GLUTE
2. LEITE
3. OVO
4. PEIXE
5. MOLUSCOS
6. CRUSTÁCEOS
7. FROITOS SECOS

8. CACAHUETE
9. SÉSAMO
10. SOIA
11. ALTRAMUCES
12. SOIA
13. APIO
14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS

Froita fresca de tempada (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 Rodiño Fariña
Técnico Superior en Dietética y Nutrición
DNI 35472376 M



A ruta saudable

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

01 Saúde

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



02 Convivencia

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



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



Carne



Verdura



Ovo



Ovo



Peixe



Froita



Lácteo