



LUNS	MARTES	MIÉRCOLES	XOVES	VENRES
<p>01</p> <p>Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11)</p> <p>Fabas vexetais (14)</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 911,882 prot (g): 35,593 lip (g): 37,925 hc (g): 99,144</p>	<p>02</p> <p>Crema de cabaciña e cenoria (14)</p> <p>Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)</p> <p>Patacas o vapor con perexil (14)</p> <p>logur natural (2) e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 733,084 prot (g): 34,875 lip (g): 19,915 hc (g): 98,267</p>	<p>03</p> <p>Garavanzos estufados (14)</p> <p>Tortilla de pataca (3)</p> <p>Leituga, tomate e cenoria</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 985,636 prot (g): 37,621 lip (g): 53,905 hc (g): 79,88</p>	<p>04</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Lombo natural adubado (1,9,11)</p> <p>Leituga e olivas (13,14)</p> <p>Froita e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 764,391 prot (g): 37,683 lip (g): 49,786 hc (g): 39,396</p>	<p>05</p> <p>Crema de brocoli e cenoria (14)</p> <p>Peituga de polo o forno con salsa de tomate e albahaca (1,9,11)</p> <p>Leituga e remolacha</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 983,628 prot (g): 43,356 lip (g): 52,315 hc (g): 79,607</p>
<p>08</p> <p>Potaxe de lentellas (1, 14)</p> <p>Pescada a romana (1,3,4,5,6,9,11)</p> <p>Leituga e millo</p> <p>logur natural (2) e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 704,65 prot (g): 40,652 lip (g): 25,602 hc (g): 71,71</p>	<p>09</p> <p>Sopa de estreliñas (1,3,9,11,12)</p> <p>Tortilla de cabaciña (3)</p> <p>Tomate natural</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 850,148 prot (g): 28,902 lip (g): 51,311 hc (g): 63,99</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral con verduras e xamón iork</p> <p>Curry de garavanzos (1,7,9,10,11,12)</p> <p>Froita e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 960,286 prot (g): 32,575 lip (g): 49,116 hc (g): 90,834</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras (14)</p> <p>Polo o chilindrón</p> <p>Patacas asadas (14)</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 914,464 prot (g): 46,575 lip (g): 52,446 hc (g): 62,278</p>	<p>12</p> <p>Ensaladilla (3,4)</p> <p>Raxo de porco</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y millo</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 623,717 prot (g): 31,03 lip (g): 22,165 hc (g): 70,262</p>
<p>15</p> <p>Arroz con chícharos</p> <p>Albóndegas de tenreira (1,9)</p> <p>Ensalada primavera con ananás</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 1094,428 prot (g): 37,764 lip (g): 43,783 hc (g): 131,872</p>	<p>16</p> <p>Pasta integral con tomate (1,3,9,11)</p> <p>Polo as finas herbas</p> <p>Leituga e tomate</p> <p>Froita e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 1129,751 prot (g): 48,512 lip (g): 49,383 hc (g): 117,994</p>	<p>17</p> <p>Xudias con allada, pataca, ovo relado e picadillo de chourizo (3,14)</p> <p>Fabas estufadas (14)</p> <p>Froita e pan integral (1)</p> <p>Kcal: 837,703 prot (g): 33,74 lip (g): 40,402 hc (g): 74,941</p>	<p>18</p> <p>Crema de coliflor e mazá (14)</p> <p>Abadexo en salsa de cabaciña (1,4,9,11)</p> <p>Patacas o vapor (14)</p> <p>logur natural (2) e pan branco (1)</p> <p>Kcal: 799,004 prot (g): 29,631 lip (g): 21,663 hc (g): 114,035</p>	<p>19</p> <p>Ensalada de pasta (1,3,9,11)</p> <p>Hamburguesa con queixo (1,2,3,8,9,10,12,14)</p> <p>Chocolatina (2,8)</p> <p>Kcal: 607,412 prot (g): 19,709 lip (g): 28,084 hc (g): 65,45</p>

- 1 Gluten
- 2 Leite e derivados
- 3 Ovo
- 4 Peixe
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Cacahuetes
- 8 Froitos de cáscara
- 9 Soia
- 10 Sésamo
- 11 Mostaza
- 12 Apio
- 13 Altramuces
- 14 Sulfitos

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

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, respectar e celebrar a diversidade

04 Xogo

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

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS

 Se no cole o primeiro prato foi...	 Para cear pode ser...	
 Verdura		 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz		 Verdura
 Legumes		 Verdura
		 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

 Si no cole o segundo prato foi...	 Para cear pode ser...		
 Ovo		 carne	 Peixe
 Peixe		 Ovo	 carne
 Legumes		 Verdura	 Ovo
 carne		 Ovo	 Peixe

 Froita		 lácteo
--	---	--