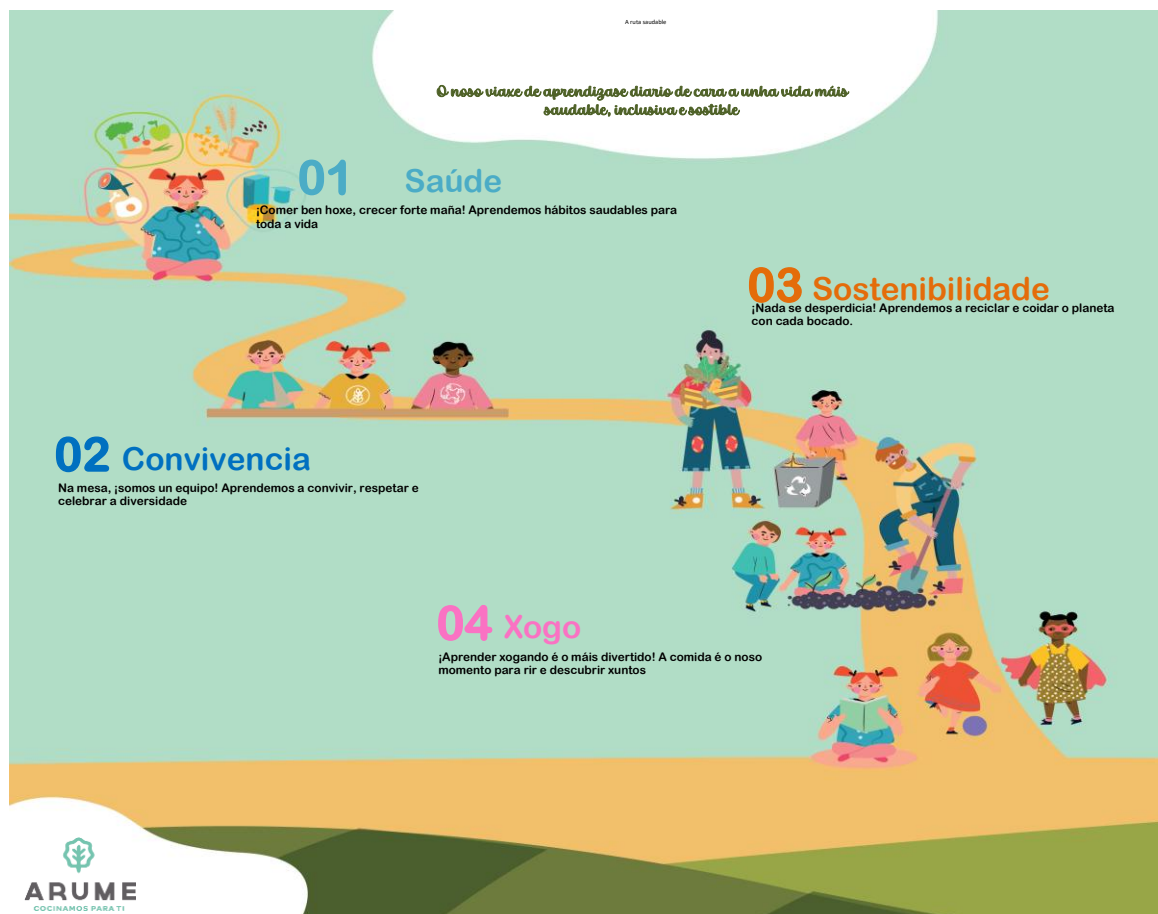


| LUNES                                                                                                                                                                                                            | MARTES                                                                                                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28                                                                                                                                                                                                               | 29                                                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                                                                                                      | 01                                                                                                                                                                                                             | 02                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                         | Lentejas a la casera (1)<br>Huevos gratinados (2 y 3)<br>Ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas (14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                           | Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, aceitunas y maíz dulce (11 y 14)<br>Cazuela de rape con fideos estofados (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten           |
| 05                                                                                                                                                                                                               | 06                                                                                                                                                                          | 07                                                                                                                                                                                                                      | 08                                                                                                                                                                                                             | 09                                                                                                                                                                                              |
| Espaguetis rehogados con verduritas (1, 3, 10 y 12)<br>Albóndigas caseras en salsa<br>Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz dulce (14)<br>Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Crema de verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y cebolla (14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                              | Ensaladilla (3, 4 y 11)<br>Lasaña sin gluten vegetal de legumbres (10 y 11)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                                               | Arroz integral con tomate<br>Fingers caseros de pescado (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)<br>Ensalada mixta (14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                          | Crema de hortalizas<br>Jamoncitos de pollo<br>Patatas panadera<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                                    |
| 12                                                                                                                                                                                                               | 13                                                                                                                                                                          | 14                                                                                                                                                                                                                      | 15                                                                                                                                                                                                             | 16                                                                                                                                                                                              |
| <br>Festivo                                                                                                                     | Crema de calabacín, zanahoria y calabaza<br>Huevos cocidos (3)<br>Judías verdes con patatas y chorizo<br>Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan sin gluten     | Alubias estofadas<br>Jamón asado<br>Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas (11 y 14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                          | Pasta integral con bechamel ligera (1, 2, 3, 10 y 12)<br>Filete de merluza a la romana (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)<br>Ensalada de lechuga, cebolla y remolacha (14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Pizza casera (1, 2, 3, 10 y 12)<br>Potaje de garbanzos, patatas y espinacas<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                       |
| 19                                                                                                                                                                                                               | 20                                                                                                                                                                          | 21                                                                                                                                                                                                                      | 22                                                                                                                                                                                                             | 23                                                                                                                                                                                              |
| Ensaladilla rusa (3, 4 y 11)<br>Tortilla de patata (3)<br>Ensalada de tomate y cebolla (14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                        | Arroz marinero (4, 5 y 6)<br>Fingers de pescado caseros (1, 3, 4, 5, 6, 10 y 12)<br>Ensalada de lechuga y aceitunas (11 y 14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Sopa de estrellas (1, 3, 10 y 12)<br>Guiso de pavo con verduras<br>Patatas guisadas<br>Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                   | Guisantes rehogados con patatas y bacon<br>Albóndigas caseras con salsa de tomate<br>Puré<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                        | Ensalada de lechuga, tomate, huevo, maíz, zanahoria y cebolla (3 y 14)<br>Macarrones integrales con boloñesa vegetal de guisantes (1, 3, 10 y 12)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten |
| 26                                                                                                                                                                                                               | 27                                                                                                                                                                          | 28                                                                                                                                                                                                                      | 29                                                                                                                                                                                                             | 30                                                                                                                                                                                              |
| Garbanzos con espinacas<br>Pollo asado<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                               | Crema de zanahoria<br>Carne estofada<br>Patatas guisadas<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                                      | Arroz integral tres delicias (6)<br>Merluza a la plancha (4, 5 y 6)<br>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz dulce (14)<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                   | Croquetas artesanas con ensalada de lechuga (1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 12, 13 y 14)<br>Lentejas estofadas vegetales (1)<br>Yogur natural (2) o fruta fresca de temporada y pan sin gluten                          | Sopa de ave (1, 3, 10 y 12)<br>Huevos cocidos (3)<br>Judías verdes con patatas y chorizo<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten                                                          |
| 1. GLUTE<br>2. LEITE<br>3. OVO<br>4. PEIXE<br>5. MOLUSCOS<br>6. CRUSTÁCEOS<br>7. FROITOS SECOS                                                                                                                   | 8. CACAHUETE<br>9. SÉSAMO<br>10. SOIA<br>11. ALTRAMUCES<br>12. SOIA<br>13. APIO<br>14. ÓXIDO DE AZUFRE / SULFITOS                                                           | Fruta fresca de tempada (primavera):<br>maíz, plátano/banana, pera, melón e sandía<br>A froita servida poderá variar en función da dispoñibilidade, garantindo en todo caso que se trata de froita fresca e de tempada. |                                                                                                                                                                                                                | <br>Marien Rodiño Fariña<br>Técnico Superior en Dietética y Nutrición<br>DNI 35472376 M                      |



RECOMENDADOR DE CEAS

### PRIMEIROS PRATOS

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

### SEGUNDOS PRATOS

| Se no cole o segundo prato foi... | Para cear pode ser... |
|-----------------------------------|-----------------------|
| Ovo                               | Carne                 |
| Peixe                             | Ovo                   |
| Legumes                           | Verdura               |
| Carne                             | Ovo                   |

Froita Lácteo

**DOWN** Escola

**FACE** Facultade de Ciencias da Educación da Universidade de Vigo

**VICKI BERNADET**