

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

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario de cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saúde

¡Comer ben hoxe, crecer forte maña! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

04 Xogo

¡Aprender xogando é o máis divertido! A comida é o noso momento para rir e descubrir xuntos

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEIROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz

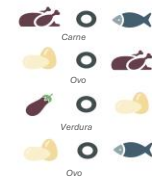
SEGUNDOS PRATOS



Se no cole o segundo prato foi...



Para cear pode ser...



Peixe

Carne

Ovo

Peixe

