

ESCOLA INFANTIL

Setembro

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
31	01	02	03	04
	Sopa de estreliñas	Potaxe de garavanzos	Crema de cenoria	Chícharos con xamón
	Tortilla de cabaciña	Xurelo o forno	Polo o allo	Estufado de porco con patacas
	Ensalada de tomate	Patacas cocidas	Arroz	
	Froita	Froita	Froita	Froita
07	08	09	10	11
Xudias con tomate	Fabas estufadas	Crema de cabaciña	Ensalada de pasta	Ensaladilla
Atún guisado con fideos	Ragout de pavo con patacas guisadas con chícharos	Tortilla de pataca	Pescada a galega	Lombo en salsa de pementos
		Tomate	Coliflor o vapor	Arroz
Froita	Froita	Froita	Froita	logur natural
14	15	16	17	18
Potaxe de lentellas	Crema de verduras	Arroz tres delicias con tomate	Minestra salteada con xamón	Crema de cabaza
Salmón o forno en salsa de laranxa	Tortilla de cabaciña	Estufado de porco con xudias	Pescada en salsa de porros	Xamonciños de polo o forno
Repolo salteado	Ensalada de tomate		Macarrons salteados	Pataca panadeira
Froita	Froita	logur natural	Froita	Froita
21	22	23	24	25
Fabas con verduras	Crema de cabaciña e cenoria	Garavanzos estufados	Sopa de verduras con piñons	Crema de brócoli e cenoria
Ragout de porco	Pescada en salsa verde	Tortilla de pataca	Lombo asado	Xurelo con allada
	Patacas o vapor con perexil	Ensalada de tomate e cenoria	Arroz	Chícharos e cenorias (con patacas)
Froita	logur natural	Froita	Froita	Froita
28	29	30	01	02
Lentellas con verduras	Sopa de estreliñas	Garavanzos estufados		
Pescada a mariñeira	Tortilla de cabaciña	Xurelo o forno en salsa vizcaina		
Coliflor refogada	Ensalada de tomate	Xudias Salteadas		
logur natural	Froita	Froita		

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro
Técnico Superior en Dietética y
Nutrición
DNI.: 53172340 C



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 Sostenibilidade

¡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



ARUME
COCINAMOS PARA TI

DOWN
España

FACE
Federación de Asociaciones de Celíacos de España

FUNDACIÓN
VICKI
BERNADET