

ESCOLA INFANTIL

Xullo 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
29	30	01	02	03
		Macarrons salteados con allo e perexil	Potaxe de garavanzos con espinacas	Chícharos con xamón
		Pescada a galega	Polo o allo	Atún guisado con fideos
		Coliflor o vapor	Leituga e millo	
		Froita	logur natural	Froita
06	07	08	09	10
Potaxe de lentellas	Crema de verduras	Arroz tres delicias	Minestra salteada	Crema de cabaza
Xurelo con allada	Tortilla de cabaciña	Estufado de porco con xudías	Pescada o forno	Xamonciños de polo o forno
Leituga e cenoria	Ensalada de tomate		Macarrons salteados	Pataca panadeira
Froita	Froita	logur natural	Froita	Froita
13	14	15	16	17
Ensalada de xudías	Crema de cabaciña e cenoria	Garavanzos estufados	Sopa de piñons	Crema vichyssoise
Ragout de porco	Pescada en salsa verde	Tortilla de pataca	Lombo asado	Guiso de luras con patacas
	Patacas o vapor con perexil	Ensalada de tomate e cenoria	Arroz con verduras	
Froita	logur natural	Froita	Froita	Froita
20	21	22	23	24
Potaxe de lentellas	Sopa de estreliñas	Ensalada de garavanzos	Crema de verduras	Ensaladilla
Pescada a mariñeira	Tortilla de cabaciña	Xurelo o forno (en salsa vizcaina)	Puchero de polo	Raxo de porco
Coliflor	Ensalada de tomate	Brocoli o vapor		Arroz
logur natural	Froita	Froita	Froita	Froita
27	28	29	30	31
Crema de cabaza	Pasta integral con tomate	Fabas con verduras	Ensalada de pasta	Crema de coliflor e maza
Fideua de peixe	Polo as finas herbas	Estufado de tenreira a xardiñeira	Abadexo en salsa de cabaciña	Tortilla de pataca
	Leituga e tomate		Patacas o vapor	Ensalada de leituga e remolacha
Froita	Froita	Froita	logur natural	Froita

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



carne



Ovo



Peixe



Froita



lácteo

