

SEN OVO

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 pasta salteada
		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 a galega	Xamón asado en salsa	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	Polo o forno	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	Brocoli a caseira
Pescada a galega	Lombo en salsa de pementos	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	Macarrones con tomate	Fabas con verduras	Ensalada de pasta	Crema de coliflor e maza
Pescada o forno	Polo as finas herbas	Estufado de tenreira a xardiñeira	Abadexo en salsa de cabaciña	Xamón asado
Pataca cocida	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

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

03 Sostenibilidade

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

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