

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

FESTIVO

Sopa de polo con fideiños
Ensalada variada
Polo asado
Filete de polo ao curry
Patacas guisadas
Froita fresca

Xudías verdes c/ allada
Chícharos con xamón
Hamburguesa con tomate
Costeleta con piperrada
Pasta refogada
Froita fresca

Garavanzos estufados
Ensalada de fabas
Tortilla de patacas
Revolto de xamón
Ensalada
logur

Arroz milanese
Arroz tres delicias
Pescada a romana
Caldeirada de pescada
Menestra
Froita fresca

8

9

10

11

12

Espiráis á con verduras
Ensalada de pasta
Albóndegas á xardineira
Escalopíns en salsa
Chícharos
Froita fresca

Crema de cabaciña
Colflor gratinada
Guiso de carne
Lombo adoubado
Patacas dado
logur

Lentellas estufadas
Fabas en vinagreta
Tortilla de patacas e xamón
Revolto de chourizo
Ensalada
Froita fresca

Sopa minestrone
Ensalada mixta
Polo guisado
Filete de polo á prancha
Patacas guisadas
Froita fresca

Arroz con tomate
Arroz negro
Limanda rebozada
Bacallau ao forno
Xudías verdes
Froita fresca

15

16

17

18

19

Brócoli con allada
Crema de porros
Escalopíns en salsa
Zorza
Patacas ao vapor
Froita fresca

Macarróns á boloñesa
Espaguetis carbonara
Rabas empanadas
Salmón á prancha
Ensalada
logur

FESTIVO

FESTIVO

NON LECTIVO

22

23

24

25

26

Espaguetis con tomate
Fideuá mariñeira
Hamburguesa á prancha
Xamón asado
Millo ao vapor
Froita fresca

Crema de verduras
Enslada alemana
Polo ao aliño
Filete de polo á crema
Arroz pilaf
Froita fresca

Garabanzos estufados
Ensalada de lentellas
Limanda á romana
Bacallau en salsa verde
Menestra con allada
Froita fresca

Xudías verdes refogadas
Crema de chícharos
Lacón á feira
Escalopíns ao curry
Pasta refogada
logur

Arroz Milanese
Risotto de champiñóns
Tortilla de patacas e cabaciña
Revolto de chourizo
Ensalada
Froita fresca

29

30

31

32

33

Sopa de fideos
Ensalada grega
Raxo guisado
Lombo adoubado á prancha
Campiñóns refogados
Froita fresca

Lentellas estufadas
Fabas en vinagreta
Pescada ao forno
Bocartes en tempura
Pasta refogada
logur

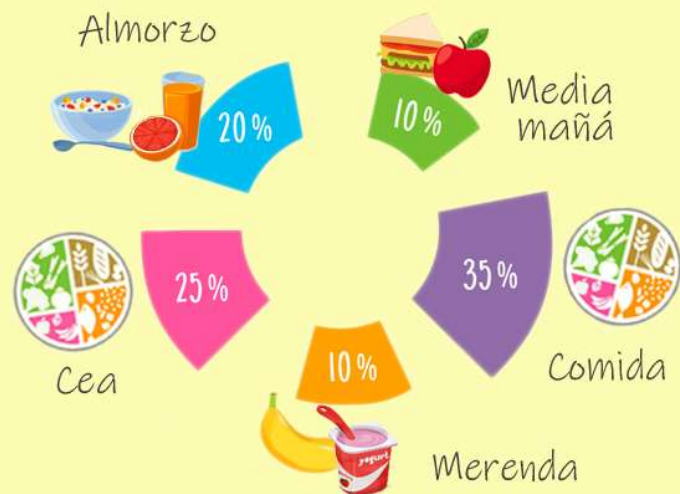
Arroz con tomate
Canelóns
Filete de polo empanado
Aliñas de polo ao forno
Patacas fritidas
Xeado

*Os nenos de Ed. Infantil
e 1-3º de primaria
comerán a primeira opción
de cada prato.*



EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



Compromiso coa sustentabilidade e o medio ambiente

RECOMENDACIÓNS PARA AS CEAS

SI COMEMOS POLA NOITE CEAMOS

Arroz, pasta, patacas ou legumes	Verduras crúas ou cocidas
Verduras	Arroz, pasta ou patacas
Carnes	Peixes ou ovos
Peixes	Carnes ou ovos
Ovos	Carnes ou peixes
Froitas	Lácteos ou froitas
Lácteos	Froitas

CONSELLOS PARA UNHA DIETA EQUILIBRADA

OS LÁCTEOS

Os lácteos inclúen leite, queixo, iogur e, en xeral, todos os derivados do leite, salvo a manteiga, que polo seu alto contido en graxa, atópase no grupo de “Aceites e graxas”.

Son ricos en proteínas de alto valor biolóxico, calcio (imprescindible para o desenvolvemento óseo), fósforo e vitaminas A, D e do grupo B.

Con todo, conteñen tamén graxas saturadas, polo que para certos grupos hai que tratar de escoller leite e derivados lácteos reducidos en graxas (desnatados).

Frecuencia de consumo: 2 a 4 racións ao día (unha ración equivale a un vaso de leite de 200ml, 2 iogures, 125 gr de queixo fresco, 40 gr de queixo manchego...)

