

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

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

1

Caldo Galego
Ensalada variada
Limanda rebozada
Bacallau ao forno
Arroz pilaf
Froita fresca

4

Macarróns napolitana
Pasta marinera
Polo asado
Filete de polo á prancha
Brócoli
Froita fresca

5

Crema de cabaciña
Espinacas al ajillo
Hamburguesa á prancha
Lombo de sajonia
Patacas dado
logur

6

FESTIVO

7

NON LECTIVO

8

FESTIVO

11

Brócoli con allada
Crema de porros
Xamón asado
Escalopíns á crema
Patacas ao vapor
Froita fresca

12

Arroz campesino
Arroz tres delicias
Bacallau empanado
Pescada ao forno
Xudías verdes
logur

13

Sopa Minestrone
Ensalada variada
Polo guisado
Filete de polo ao curry
Patacas guisadas
Froita fresca

14

Garavanzos estufados
Fabas á vinagreta
Tortilla de patacas e cabaciña
Revolto de xamón
Ensalada variada
Froita fresca

15

Crema de cabaza
Chícharos con xamón
Luras á romana
Pementos recheos de bacallau
Pasta refogada
logur

18

Fideuá vexetal
Espaguetis con tomate
Escalopíns á crema
Zorza
Cenorias baby
Froita fresca

19

Crema de verduras
Enslada alemana
Polo ao allioño
Hamburguesa de polo
Patacas guisadas
Froita fresca

20

Fabas con tomate
Ensalada de lentellas
Limanda rebozada
Bacallau en salsa verde
Menestra con allada
Froita fresca

21

Arroz con tomate
Canelóns
Lacón á feira
Cordón Bleu
Ensalada/Patacas fritas
Natillas e turróns

22

VACACIÓNS
BO NADAL!!

25

26

27

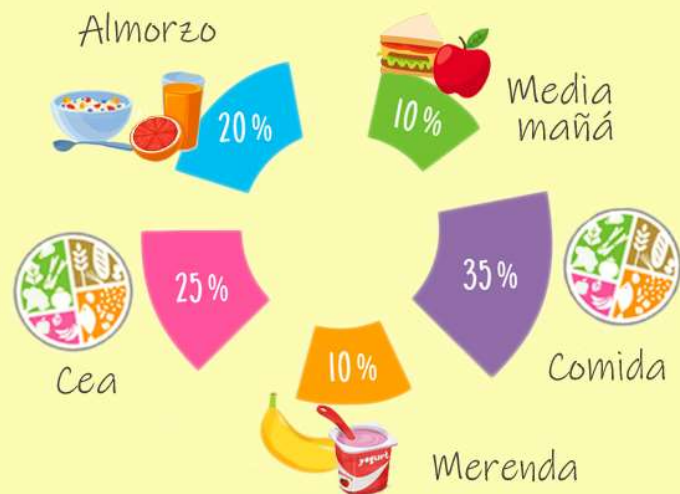
28



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

EQUILIBRA A TUA 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

BO NADAL E

FELIZ 2024 !!

