

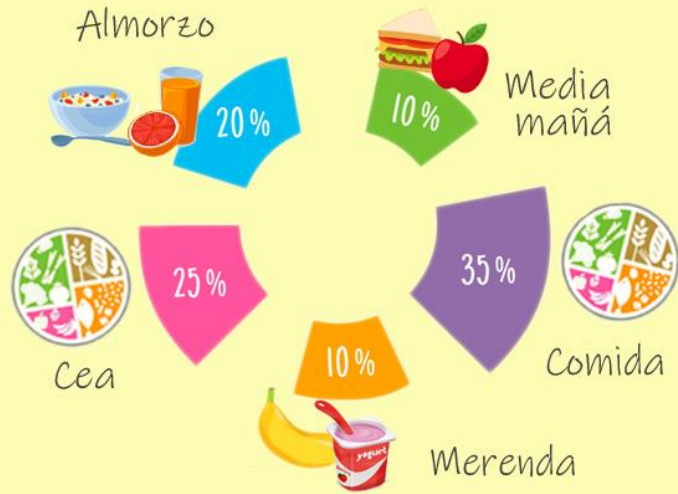


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<p><b>30</b></p> <p>Sopa de cocido Ensalada mixta Filete de polo en salsa Polo asado Patacas e champiñóns guisados Froita Fresca</p>	<p><b>1</b></p> <p>Macarróns á boloñesa Espiráis ao pesto Rabas rebozadas Salmón á prancha Ensalada logur</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arroz con verduras Risotto con setas Lombo á crema Costeleta con pisto Patacas guisadas Froita fresca</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentellas primavera Fabas en vinagreta Tortilla de patacas Revolto de xamón york Ensalada logur</p>	<p><b>4</b></p> <p>Crema de verduras Menestra con allada Pescada ao forno con tomate Canelóns de atún Patatas dado Froita fresca</p>
<p><b>7</b></p> <p>Espaguetis con tomate Ensalada de pasta Escalopíns en salsa Raxo refogado Xudías verdes Froita fresca</p>	<p><b>8</b></p> <p>Sopa de estrelliñas Ensalada tropical Xamonciños de polo guisados Aliñas de polo Verduras rehogadas Froita fresca</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de porros Coliflor gratinada Lombo adoubado á prancha Cordon Bleu Patatas dado Froita fresca</p>	<p><b>10</b></p> <p>Garavanzos con acelgas Fabas con pisto Bacallau empanado Pescada á vizcaína Brócoli logur</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz campesino Arroz negro Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de grelos Ensalada Froita fresca</p>
<p><b>14</b></p> <p>Sopa minestrone Ensalada mixta Albóndegas á xardineira Lacón Chícharos Froita fresca</p>	<p><b>15</b></p> <p>Espiráis con verduras Espiráis carbonara Filete de polo ao curry suave Estufado de polo Millo ao vapor logur</p>	<p><b>16</b></p> <p>Xudías verdes con allada Acachofas con xamón Tenreira estufada Escalopíns con pemento Patacas guisadas Froita fresca</p>	<p><b>17</b></p> <p>Fabada Garabanzos á vinagreta Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca</p>	<p><b>18</b></p> <p>Caldo Galego Ensalada variada Limanda rebozada Bacallau ao forno Arroz pilaf Froita fresca</p>
<p><b>21</b></p> <p>Arroz milanese Ensalada de arroz Polo asado Filete de polo á prancha Brócoli Froita fresca</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de cabaciña Espinacas al ajillo Hamburguesa á prancha Lombo de sajonia Patacas dado logur</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentellas estufadas Fabas á vinagreta Pescada á romana Bacallau ao forno Menestra refogada Froita fresca</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de polo con fideiños Ensalada mixta Raxo con verduras Zorza Patacas guisadas Froita fresca</p>	<p><b>25</b></p> <p>Macarróns á napolitana Ensalada de pasta Tortilla de patacas Revolto de champiñóns Ensalada variada Froita fresca</p>
<p><b>28</b></p> <p>Brócoli con allada Crema de cenoria Escalopíns á crema Xamón asado Patacas ao vapor Froita fresca</p>	<p><b>29</b></p> <p>Arroz con tomate Arroz tres delicias Bacallau empanado Pescada en salsa verde Ensalada variada logur</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de estrelitas Ensalada variada Polo guisado Filete de polo ao curry Patacas guisadas Froita fresca</p>	<p><b>31</b></p> <p>NON LECTIVO</p>	



# EQUILIBRA A TÚA DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



## 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

## COIDEMOS O PLANETA

### AFORRO ENERXÉTICO

O día 21 de Outubro é o día mundial do Aforro Enerxético.

Qué é o aforro enerxético?

O aforro ou eficiencia enerxética consiste en utilizar a enerxía de mellor maneira. É dicir, coa mesma cantidade de enerxía ou con menos, obter os mesmos resultados.

Como podemos colaborar co aforro enerxético?

- Acender a luz cando faga falta, aproveitando ao máximo a luz natural.
- Apagar as luces cando salgamos da habitación.
- Cando se termine de ver a televisión, apagalo co interruptor e non co mando a distancia.
- Non deixar o móbil enchufado cando estea cargado.
- Cando nos lavamos as mans, se non fai moito frío, non abriremos a billa de auga quente.
- Non ter a neveira aberta durante moito tempo.
- Utilizar lámpadas de baixo consumo.
- Utilizar xoguets que non necesiten pilas.