

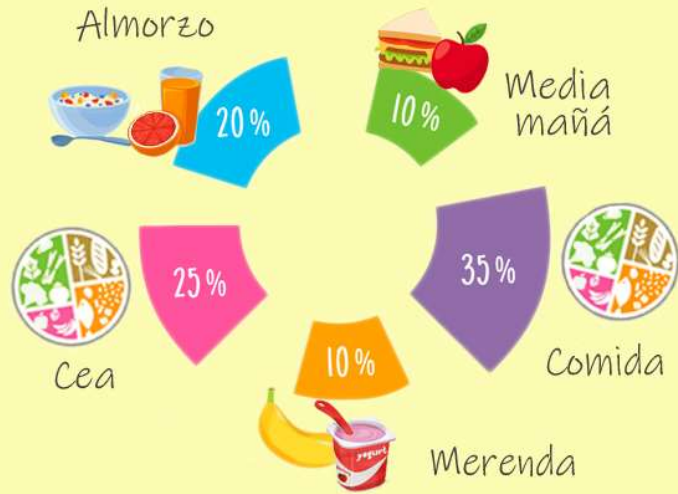


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO
9	10	11	12	13
NON LECTIVO	NON LECTIVO	Arroz milanesa Ensalada de arroz Polo asado Filete de polo á prancha Ensalada Froita fresca	Crema de cabaciña Espinacas al ajillo Hamburguesa á prancha Lombo de sajonia Patacas dado Yogur	Macarróns á napolitana Ensalada de pasta Tortilla de patacas Revolto de champiñóns Ensalada variada Froita fresca
16	17	18	19	20
Brócoli con allada Crema de porros Escalopíns á crema Xamón asado Patacas ao vapor Froita fresca	Arroz con tomate Arroz tres delicias Pescada á romana Bacallau ao forno Ensalada variada logur	Sopa de estrelitas Ensalada variada Polo guisado Filete de polo ao curry Patacas guisadas Froita fresca	Lentejas primavera Fabas á vinagreta Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de xamón Ensalada variada Froita fresca	Crema de cabaza Chícharos con xamón Luras á andaluza Pementos recheos de bacallau Arroz pilaf logur
23	24	25	26	27
Fideuá vexetal Espaguetis con tomate Xamón asado Lombo á prancha Cenorias baby Froita fresca	Sopa de polo con fideos Enslada alemana Polo ao allño Hamburguesa de polo Patacas guisadas Froita fresca	Fabas con tomate Ensalada de lentellas Limanda rebozada Bacallau en salsa verde Menestra con allada Froita fresca	Xudías verdes con xamón Crema de chícharos Lacón á feira Escalopíns ao curry Pasta en branco logur	Arroz con luras Sopa de arroz Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca



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 EDUCACIÓN AMBIENTAL

A Educación Ambiental pode ser vista como unha actividade divertida para os nenos, procurando que adquiren coñecementos sobre a súa contorna e aprendan a respectalo para que nun futuro sexan capaces de xestionar da mellor maneira as súas actividades e que estas sexan menos prexudiciais para o medio ambiente.

A educación ambiental serve para ensinar os valores e importancia do coidado do medio ambiente.

Crear conciencia: achega do medio ambiente e dos seus problemas concretos.

Crear coñecemento: comprender o medio ambiente, os seus procesos, os problemas aos que se enfrenta e o papel da humanidade neles.

Fomentar actitudes: fomentar a aprendizaxe de valores sociais e un interese polo medio ambiente que os impulsen a participar na súa protección e mellora.

Fomentar aptitudes: fomentar aptitudes necesarias para resolver os problemas ambientais.

Participación: fomentar o desexo de participar activamente na protección do medio ambiente.

