

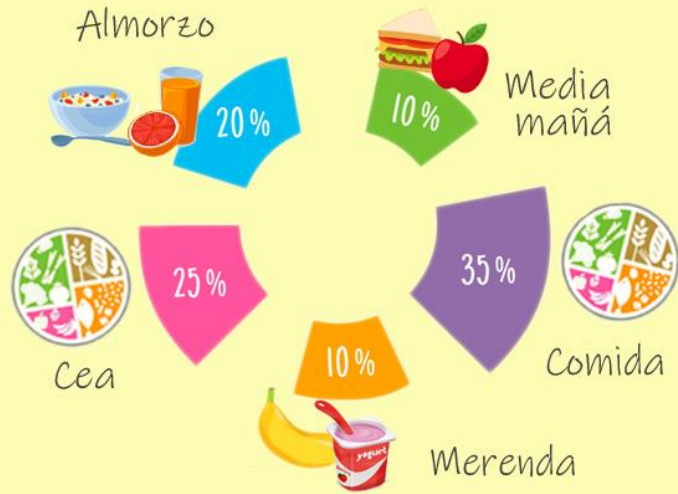


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
<p><b>Fideuá vexetal</b> Espaguetis con tomate <b>Xamón asado</b> Lombo á prancha <b>Cenorias baby</b> Froita fresca</p>	<p><b>Sopa de polo con fideos</b> Enslada alemana <b>Polo ao alliaño</b> Hamburguesa de polo <b>Patacas fritidas</b> Froita fresca</p>	<p><b>Fabas con tomate</b> Ensalada de lentellas <b>Limanda rebozada</b> Bacallau en salsa verde <b>Menestra con allada</b> Froita fresca</p>	<p><b>Xudías verdes con xamón</b> Crema de chícharos <b>Lacón á feira</b> Escalopíns ao curry <b>Pasta en branco</b> logur</p>	<p><b>Arroz con luras</b> Sopa de arroz <b>Tortilla de patacas e xamón</b> Revolto de chourizo <b>Ensalada</b> Froita fresca</p>
11	12	13	14	15
<p><b>Sopa de cocido</b> Ensalada mixta <b>Filete de polo en salsa</b> Polo asado <b>Patacas e champións guisados</b> Froita Fresca</p>	<p><b>Macarróns á boloñesa</b> Espiráis ao pesto <b>Rabas rebozadas</b> Salmón á prancha <b>Ensalada</b> logur</p>	<p><b>Arroz con verduras</b> Risotto con setas <b>Lombo á crema</b> Costeleta con pisto <b>Patacas guisadas</b> Froita fresca</p>	<p><b>Lentellas primavera</b> Fabas en vinagreta <b>Tortilla de patacas</b> Revolto de xamón york <b>Ensalada</b> logur</p>	<p><b>Crema de verduras</b> Menestra con allada <b>Pescada ao forno con tomate</b> Canelóns de atún <b>Patatas dado</b> Froita fresca</p>
18	19	20	21	22
<p><b>Espaguetis con tomate</b> Ensalada de pasta <b>Escalopíns en salsa</b> Raxo refogado <b>Xudías verdes</b> Froita fresca</p>	<p><b>Sopa de estrelleñas</b> Ensalada tropical <b>Xamonciños de polo guisados</b> Aliñas de polo <b>Verduras rehogadas</b> Froita fresca</p>	<p><b>Crema de porros</b> Coliflor gratinada <b>Lombo adobado á prancha</b> Cordon Bleu <b>Patatas dado</b> Froita fresca</p>	<p><b>Garavanzos con acelgas</b> Fabas con pisto <b>Bacallau empanado</b> Pescada á vizcaína <b>Brócoli</b> logur</p>	<p><b>Arroz campesino</b> Arroz negro <b>Tortilla de patacas e cabaciña</b> Revolto de grelos <b>Ensalada</b> Froita fresca</p>
25	26	27	28	29
<p><b>Sopa minestrone</b> Ensalada mixta <b>Albóndegas á la xardinera</b> Lacón <b>Chícharos</b> Froita fresca</p>	<p><b>Espiráis con verduras</b> Espiráis carbonara <b>Filete de polo ao curry suave</b> Estufado de polo <b>Millo ao vapor</b> logur</p>	<p><b>Xudías verdes con allada</b> Acachofas con xamón <b>Tenreira estufada</b> Escalopíns con pemento <b>Patacas guisadas</b> Froita fresca</p>	<p><b>Fabada</b> Garabanzos á vinagreta <b>Tortilla de patacas e xamón</b> Revolto de chourizo <b>Ensalada</b> Froita fresca</p>	<p><b>Caldo Galego</b> Ensalada variada <b>Limanda rebozada</b> Bacallau ao forno <b>Arroz pilaf</b> Froita fresca</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

### SEMANA EUROPEA PARA A REDUCIÓN DE RESIDUOS

A 16ª edición da Semana Europea para a Redución de Residuos terá lugar do 16 ao 24 de novembro de 2024, facendo énfase na importancia de loitar contra o desperdicio alimentario.

- **¿Que é o desperdicio alimentario?**

Cando falamos de desperdicio alimentario nun comedor escolar, referímonos a aqueles alimentos, crus ou cocidos, que non chegan a ser inxeridos polos comensais e que terminan no lixo porque, ou ben se puxeron malos, ou ben non se aproveitaron correctamente ou non se consumiron por distintos motivos.

