

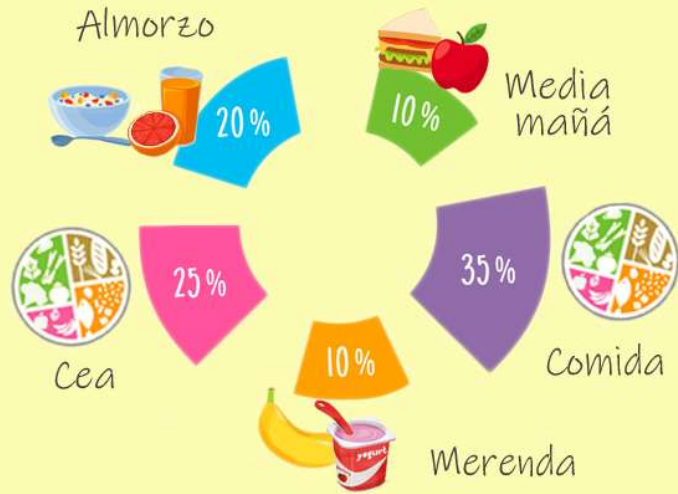


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Arroz milanesa Ensalada de arroz Polo asado Filete de polo á prancha Brócoli Froita fresca	3 Crema de cabaciña Espinacas al ajillo Hamburguesa á prancha Lombo de sajonia Patacas dado logur	4 Garavanzos estufados Fabas á vinagreta Pescada á romana Bacallau ao forno Menestra refogada Froita fresca	5 Sopa de polo con fideiños Ensalada mixta Raxo con verduras Zorza Patacas guisadas Froita fresca	6 FESTIVO
9 Brócoli con allada Crema de porros Escalopíns á crema Xamón asado Patacas ao vapor Froita fresca	10 Arroz con tomate Arroz tres delicias Bacallau empanado Pescada en salsa verde Ensalada variada logur	11 Sopa de estrellitas Ensalada variada Polo guisado Filete de polo ao curry Patacas guisadas Froita fresca	12 Lentellas estufadas Fabas á vinagreta Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de xamón Ensalada variada Froita fresca	13 Crema de cabaza Chícharos con xamón Luras á andaluza Pementos recheos de bacallau Arroz pilaf logur
16 Fideuá vexetal Espaguetis con tomate Xamón asado Lombo á prancha Cenorias baby Froita fresca	17 Sopa de polo con fideos Enslada alemana Polo ao allíño Hamburguesa de polo Patacas fritidas Froita fresca	18 Fabas con tomate Ensalada de lentellas Limanda rebozada Bacallau en salsa verde Menestra con allada Froita fresca	19 Xudías verdes con xamón Crema de chícharos Lacón á feira Escalopíns ao curry Patacas ao vapor logur	20 Pasta boloñesa Sopa de arroz Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Natillas e turrón
23 VACACIÓNS	24 VACACIÓNS	25 VACACIÓNS	26 VACACIÓNS	27 VACACIÓNS
30 VACACIÓNS	31 VACACIÓNS			



# 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

### DÍA INTERNACIONAL DAS MONTAÑAS

O 11 de decembro celébrase o Día Internacional das Montañas, un ecosistema fráxil que hai que protexer. Temos moitas razóns para dicir que as montañas son importantes, pero algunhas das máis rechamantes son estas:

- As montañas cobren o 22 por cento da superficie da Terra.
- Más da metade da poboación mundial depende das montañas para abastecerse de auga, alimentos e enerxía.
- As montañas achegan entre o 60 e o 80 por cento da auga doce do planeta.
- Moitas comunidades que viven en rexións altas dependen das montañas, pero tamén dependen delas pobos que viven nas zonas baixas.
- As montañas xogan un papel fundamental na xeración de enerxías renovables, especialmente, a enerxía hidráulica, solar, eólica e o biogás.
- Pero por desgraza, as montañas están en perigo debido ao cambio climático, a degradación dos chans e a sobreexplotación dos recursos.

Por esta razón, resulta imperioso coidar, protexer e loitar pola preservación destes lugares, que cada día están ameazados pola actividade humana.

