

LUNS

MARTES

MÉRCORES

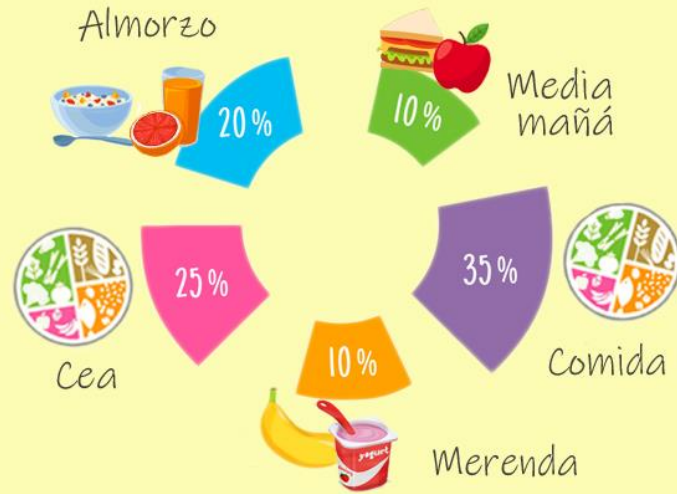
XOVES

VENRES

		8	9	10
		Arroz con verduras Risotto con setas Lombo á crema Costeleta con pisto Patacas guisadas Froita fresca	Lentellas primavera Fabas en vinagreta Tortilla de patacas Revolto de xamón york Ensalada logur	Crema de verduras Menestra con allada Limanda rebozada Canelóns de atún Patatas dado Froita fresca
13	14	15	16	17
Espaguetis con tomate Ensalada de pasta Escalopíns en salsa Raxo refogado Xudías verdes Froita fresca	Sopa de estrelifias Ensalada tropical Xamonciños de polo guisados Aliñas de polo Verduras rehogadas Froita fresca	Garavanzos con acelgas Fabas con pisto Bacallau empanado Pescada á vizcaína Brócoli Froita fresca	Crema de porros Coliflor gratinada Lombo adoubado á prancha Cordon Bleu Patatas dado logur	Arroz campesino Arroz negro Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de grelos Ensalada Froita fresca
20	21	22	23	24
Sopa minestrone Ensalada mixta Albóndegas á la xardinera Lacón Chícharos Froita fresca	Espiráis con verduras Espiráis carbonara Filete de polo ao curry suave Estufado de polo Millo ao vapor logur	Xudías verdes con allada Acachofas con xamón Tenreira estufada Escalopíns con pemento Patacas guisadas Froita fresca	Fabas con tomate Garabanzos á vinagreta Tortilla de patacas e xamón Revolto de bacon Ensalada Froita fresca	Caldo Galego Ensalada variada Limanda rebozada Bacallau ao forno Arroz pilaf Froita fresca
27	28	29	30	31
Arroz milanesa Ensalada de arroz Polo asado Filete de polo á prancha Brócoli Froita fresca	Crema de cabaciña Espinacas al ajillo Hamburguesa á prancha Lombo de sajonia Patatas dado logur	Garavanzos estufados Fabas á vinagreta Pescada á romana Bacallau ao forno Menestra refogada Froita fresca	Sopa de polo con fideiños Ensalada mixta Raxo con verduras Zorza Patacas guisadas Froita fresca	Macarróns á napolitana Ensalada de pasta Tortilla de patacas Revolto de champiñóns Ensalada variada 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

CIDADES E POBOS SOSTIBLES

Que unha cidade creza de acordo con os fundamentos do desenvolvemento sostible é clave para garantir a calidade de vida dos seus habitantes, algo que debe aplicarse ao urbanismo, eficiencia enerxética ou a conservación de recursos, entre outros. Estes son os requisitos para lograr unha cidade sostible:

1. Reducir as emisións de CO2. Que os vehículos de transporte sexan eléctricos no canto de combustible.
2. Empregar fontes de eficiencia enerxética e de enerxías renovables. Instalar placas solares, aeroxeradores... para que podamos usar enerxía renovable.
3. Xerar e manter espazos verdes nos pobos e cidades. Crear máis espazos verdes dentro dos nosos pobos e cidades con xardíns, parques...
4. Incentivar a mobilidade urbana e o transporte público entre os cidadáns. Utilizar o transporte público sempre que sexa posible e incentivar o uso de bicicleta.

