

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

7	8	9	10	11
Espaguetis con tomate Ensalada de pasta Escalopíns en salsa Raxo refogado Xudías verdes Froita fresca	Sopa de estrelliñas 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 Albóndegas á xardineira Lombo adoubado Patatas dado logur	Crema de verduras Menestra con allada Limanda rebozada Canelóns de atún Patatas dado Froita fresca
14	15	16	17	18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

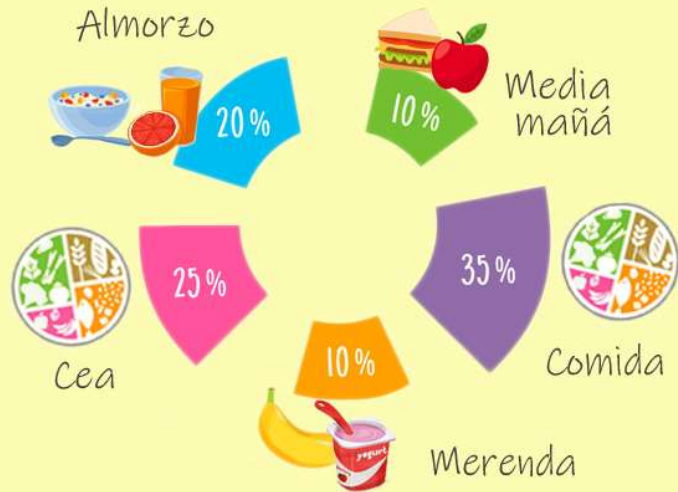
SEMANA SANTA

21	22	23	24	25
SEMANA SANTA	Crema de cabaciña Espinacas al ajillo Hamburguesa á prancha Cordón Bleau Patacas 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
28	29	30		
Brócoli con allada Crema de porros Escalopíns á crema Xamón asado Patacas ao vapor Froita fresca	Arroz con tomate Arroz tres delicias Bacallau empanado Pescada en salsa verde Ensalada variada logur	Sopa de estrelitas Ensalada variada Polo guisado Filete de polo ao curry Patacas guisadas 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

ARTE RECICLADO

O día 15 de abril é o día mundial da arte. A reciclaxe converteuse nunha acción imprescindible para protexer o medio ambiente. Dentro deste ámbito xurdiron dúas vertentes, o infrareciclaxe e o suprareciclaxe. Na primeira retárdase o ciclo destrutivo e os obxectos resultantes perden calidade durante o proceso, mentres que na segunda adquiren valor grazas á intervención da creatividade.

Botellas de cristal, bolsas de plástico e outros residuos que acabarían enchendo as entulleiras ou flotando no mar convertéronse, da man dalgúns creadores, nunha forma de arte sostible que denuncia a degradación do planeta e sorprende pola súa orixinalidade. As posibilidades chegan ata onde alcanza a imaxinación.

Os nosos residuos, teñen dereito a unha segunda oportunidade e da man do mencionado suprareciclaxe xurdiu un movemento artístico coñecido como arte reciclada.

Entre os beneficios para o medio ambiente da arte reciclado destacan, por exemplo, a súa contribución ao aproveitamento e a extensión da vida útil dos materiais e, como consecuencia disto, á diminución do número de residuos.

