



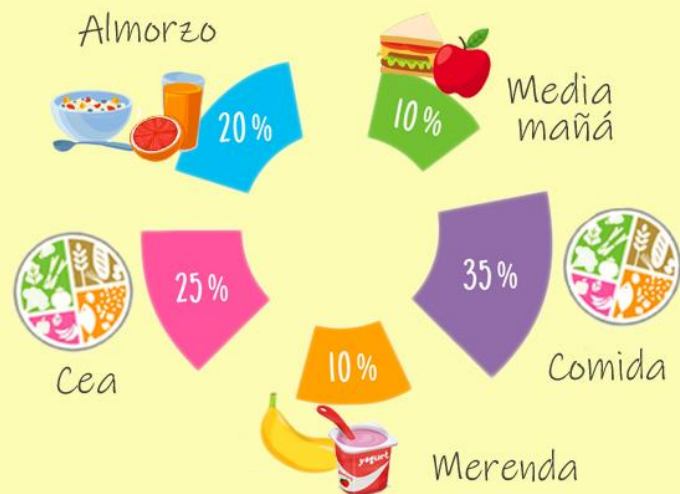
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Arroz milanesa Ensalada de arroz Polo asado Filete de polo á prancha Brócoli Froita fresca	Crema de cabaciña Espinacas al ajillo Hamburguesa á prancha Lombo de sajonia Patacas dado logur	Garavanzos estufados Fabas á vinagreta Pescada á romana Bacallau ao forno 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
9	10	11	12	13
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 estrellitas Ensalada variada Polo guisado Filete de polo ao curry Patacas guisadas Froita fresca	Lentellas primavera Fabas á vinagreta Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de xamón Ensalada variada Froita fresca	Crema de cabaza Gazpacho Luras á andaluza Pementos recheos de bacallau Arroz pilaf logur
16	17	18	19	20
Fideuá vexetal Espaguetis con tomate Xamón asado Lombo á prancha Cenorias baby Froita fresca	Sopa de polo con fideos Enslada alemana Polo ao allio Hamburguesa de polo Menestra con allada Froita fresca	Crema de legumes Ensalada de lentellas Limanda rebozada Bacallau en salsa verde Arroz pilaf Froita fresca	Xudías verdes con xamón Crema de chícharos Lacón á feira Escalopíns ao curry Pasta en branco logur	Empanada atún Ensalada variada Milanesa Albóndegas á xardinera Patacas fritidas Xeado
23	24	25	26	27

VACACIÓNS DE VERÁN



EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



Compromiso coa sustentabilidade e o medio ambiente

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 MUNDIAL DO MEDIO AMBIENTE

O 5 de xuño, celébrase o Día Mundial do Medio Ambiente. O coidado do medioambiente ten a súa base nos valores. Os valores ambientais son aqueles actos e comportamentos positivos do home respecto ao medioambiente. Os valores ambientais axúdannos a poñer en práctica hábitos que favorecen a conservación, a defensa e a mellora da contorna que nos rodea.

Algúns dos valores fundamentais:

- **Amor.** O amor cara ás persoas, animais e plantas.
- **Respecto.** É outro valor fundamental que nos axuda a entender que a diversidade debe ser algo que nos faga aprender.
- **Responsabilidade.** Cada un de nós debe asumir o papel que pode ter na deterioración do medioambiente e responsabilizarse diso evitando condutas que o deterioren.
- **Coidado.** Temos que ter clara importancia de conservar e coidar os recursos naturais (como a auga, por exemplo), para que poidan estar dispoñibles para futuras xeracións.

