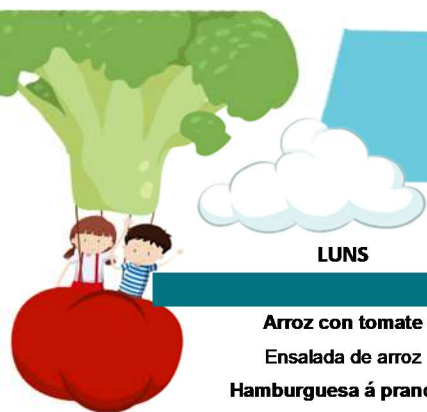


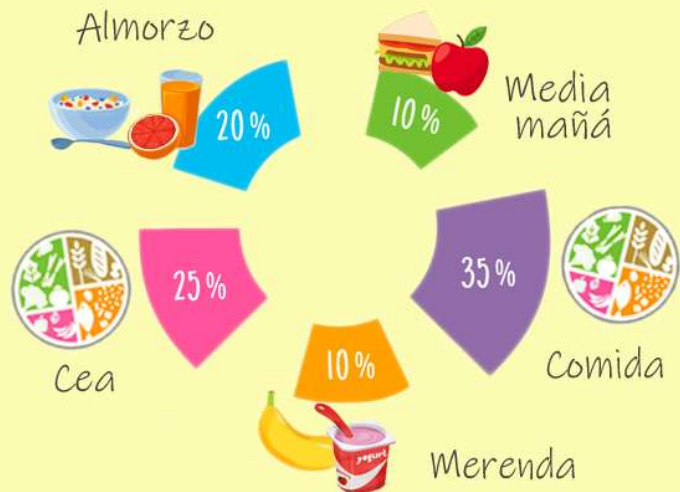


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
8	9	10	11	12
Arroz con tomate Ensalada de arroz Hamburguesa á prancha Filete de polo á prancha Xudías verdes Froita fresca	Crema de cabaciña Espinacas ao aliño Polo asado Lombo de sajonia Patacas dado Froita fresca	Garavanzos estufados Fabas á vinagreta Bacallau empanado Pescada en salsa verde Ensalada Froita fresca	Sopa de polo con fideiños Ensalada mixta Raxo con verduras Zorza Patacas ao vapor logur	Lentellas primavera Ensalada de garabanzos Tortilla de patacas Revolto de champiñóns Ensalada Froita fresca
15	16	17	18	19
Brócoli con allada Crema de porros Polo guisado Filete de polo ao curry Patacas gisadas Froita fresca	Macarróns á napolitana Ensalada italiana Guiso de luras Bacallau ao forno Chícharos e cenorias baby logur	Arroz integral milanese Arroz tres delicias Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca	Fabas con tomate Chícharos refogados Escalopíns en salsa Lombo á prancha Verduriñas refogadas Froita fresca	Crema de cabaza Coliflor con allada Pescada á romana Pementos recheos de bacallau Patacas fritidas logur
22	23	24	25	26
Fieduá vexetal Espaguetis carbonara Xamón asado Lombo á prancha Menestra con allada Froita fresca	Garabanzos con verduras Lentellas á vinagreta Polo ao aliño Hamburguesa de polo Ensalada Froita fresca	Sopa minestrone Ensalada variada Lacón á feira Escalopíns ao curry Patacas ao vapor Froita fresca	Xudías verdes con xamón Crema de chícharos Lenguadina rebozada Medallón de atún Arroz pilaf logur	Crema de lentellas Garavanzos ao aliño Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de pementos Ensalada Froita fresca
29	30			
Patacas con verduras Ensalada alemana Filete de polo en salsa Polo asado Ensalada Froita Fresca	Espiráis con verduras Macarróns ao pesto Lombo á crema Costeleta con pisto Champiñóns ao aliño logur			



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

O novo **Real Decreto 315/2025 para o fomento dunha alimentación saudable e sostible en centros educativos** entrará en vigor en abril do 2026, e en Seresca, imos incorporar cambios xa desde o comezo do curso para que estes sexan paulatinos. Así, de fronte ao momento en que entre en vigor, os nenos e nenas dos nosos colexios xa estarán habituados a esta nova lexislación.

A continuación, detallamos os cambios que iremos introducindo de maneira paulatina no primeiro trimestre.

- Incorporaremos no menú de pratos baseados en arroz e/o pasta integral.
- Ofreceráse pan integral polo menos unha vez á semana.
- Diminuiremos aínda máis os pratos precociñados no menú.
- Oferta de máximo 1 lácteo á semana.
- Incorporaremos no menú días nos que o prato principal estea baseado en proteínas de orixe vexetal.
- Aumentaremos a oferta de hortalizas crúas en forma de ensaladas.
- Tal e como xa viñamos facendo, priorizaremos as técnicas culinarias máis saudables, como fornos e pranchas, reducindo as frituras a 1 vez á semana.
- Seguiremos utilizando sal yodada para todas as elaboracións, aceite de oliva para os aliños e aceite de xirasol alto oléico para as frituras.

