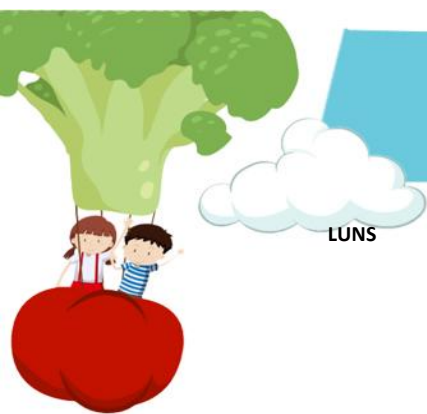




LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

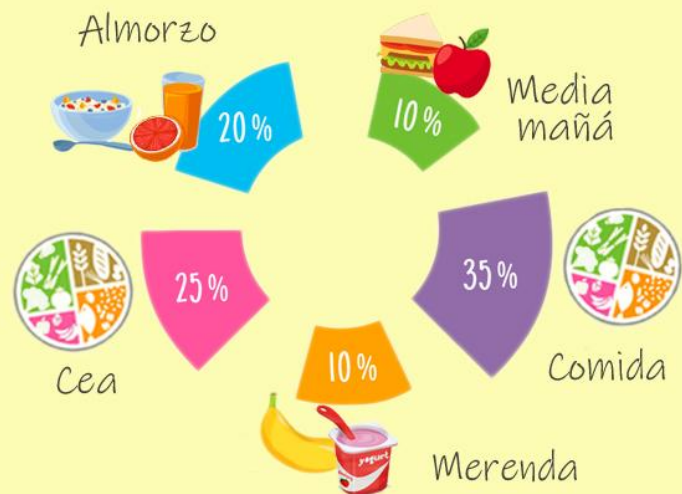
VENRES

		1	2	3
		Lentellas primavera Fabas con pisto Salmón rebozado Pescada á vizcaína Brócoli con allada Froita fresca	Arroz con verduras Risoto de setas Tortilla de patacas Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	Crema de verduras Menestra con allada Rape ao forno con tomate Canelóns de atún Patacas dado Froita fresca
6	7	8	9	10
Macaróns Integráis c/tomate Ensalada de pasta integral Escalopíns en salsa Raxo refogado Ensalada Froita fresca	Caldo galego Ensalada tropical Xamonciños de polo guisados Aliñas de polo Verduras refogadas Froita fresca	Crema de cenoria Coliflor gratinada Bacallau rebozado Xarda ao forno Patacas fritidas logur	Fabada Garavanzos con allada e xamón Lombo adoubado á prancha Cordon Bleu Ensalada Froita fresca	Arroz con tomate Arroz negro Tortilla de patacas e chourizo Revolto de grelos Ensalada Froita fresca
13	14	15	16	17
Crema de verduras y legumes Ensalada mixta Albóndegas á xardineira Lacón Chícharos Froita fresca	Sopa de cocido Espiráis carbonara Polo asado Estufado de polo Ensalada Froita fresca	Garabanzos estufados Alachofas con xamón Tenreira estufada Escalopíns con pemento Menestra Froita fresca	Arroz integral campesino Garabanzos á vinagreta Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca	Xudías verdes con allada Crema de porros Lengudina rebozada Bacallau ao forno Patacas dado logur
20	21	22	23	24
Lentellas guisadas Garavanzos á vinagreta Hamburguesa mixta en salsa Zorza Champiñóns con cenorias ao allño Froita Fresca	Macarróns á napolitana Espiráis con verduras Palometa ao forno Caldeirada de pescada Ensalada logur	Brócoli con allada Crema de cabaza Guiso de pavo con patacas Filete de polo á prancha Patatas Froita fresca	Sopa minestrone Patacas guisadas Lomo de cerdo rebozado Chuleta con pisto Ensalada Froita fresca	Paella integral de verduras Arroz tres delicias Garavanzos con verduras e bacallau Potaxe de fabas con chipróns - Froita fresca
27	28	29	30	31
Fideuá vexetal Sopa de fideiños Polo guisado Filete de polo con pisto Ensalada Froita Fresca	Lentellas con chourizo Guisantes con xamón Rape en salsa verde Bacallau rebozado Patacas dado logur	Crema de verduras Coliflor gratinada Escalopines en salsa Lombo adoubado Patacas ao vapor Froita fresca	Fabas salteadas con xamón Garavanzos con pisto Tortilla francesa Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	NON LECTIVO



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.
- Ofrecerase 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.

