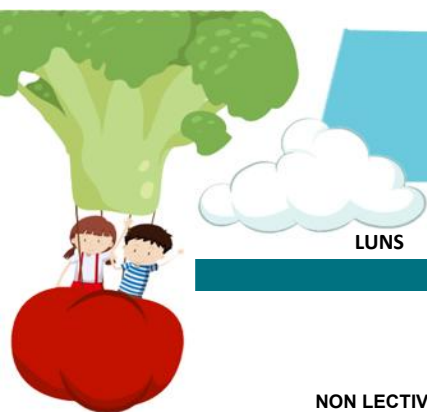


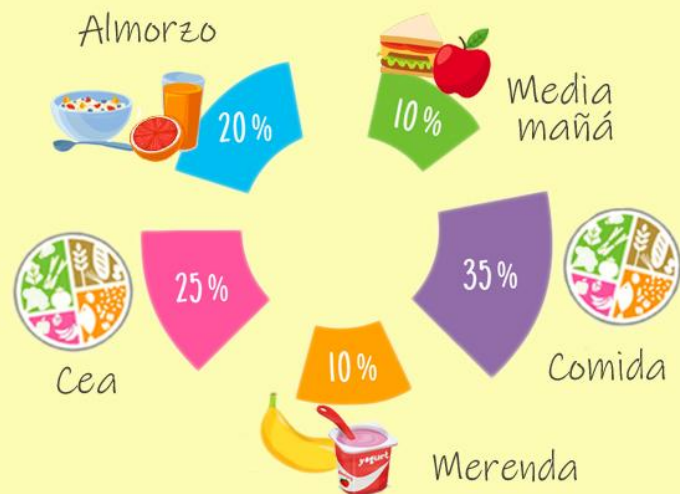


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
NON LECTIVO	Lentellas hortelanas Garavanzos á vinagreta	Arroz integral milanesa Arroz negro	Crema de cabaza Coles de bruselas con allada	Fabas vermellas guisadas Chícharos con xamón
	Polo ao allión Aliñas de polo	Tortilla de chourizo Revolto de xamón	Pescada rebozada Xarda ao forno	Xamón de porco asado Lacón
	Ensalada	Ensalada	Patacas fritadas	Xudías verdes
	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
10	11	12	13	14
Patacas con chourizo Ensalada alemana	Crema de verduras Menestra refogada	Fabas con allada Lentellas estufadas	Sopa de polo con arroz Risoto de champiñóns	Brócoli refogado Crema de porros
Filete de polo en salsa Xamonciños en salsa	Fideuá de sepia Pasta con salmón	Lombo de sajonia Chuleta con pementos	Tortilla de patacas Revolto de chourizo	Lenguadina rebozada Rape ao forno
Ensalada	-	Cenorias baby	Ensalada	Patacas guisadas
Froita Fresca	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur
17	18	19	20	21
Arroz con tomate Ensalada de arroz	Crema de cabaciña Espinacas ao allión	Garavanzos estufados Fabas á vinagreta	Sopa minestrone Ensalada mixta	Lentellas primaveira Crema de chícharos
Hamburguesa á prancha Zorza	Polo asado Filete de polo á prancha	Bacallau empanado Pescada en salsa verde	Raxo con verduras Lombo á crema	Tortilla de patacas Revolto de champiñóns
Xudías verdes	Patacas dado	Ensalada	Patacas ao vapor	Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
24	25	26	27	28
Brócoli con allada Crema de porros	Macarróns integráís á napolitana Ensalada italiana	Arroz milanesa Arroz tres delicias	Fabas con tomate Chícharos refogados	Crema de cenoria Coliflor con allada
Polo guisado Filete de polo ao curry	Rabas empanadas Bacallau ao forno	Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo	Escalopíns en salsa Lombo adobado	Pescada á romana Pementos recheos de bacallau
Puré de patacas	Ensalada	Ensalada	Verduriñas refogadas	Patacas fritadas
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	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.

