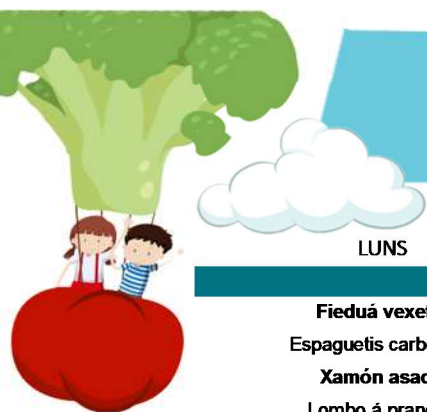


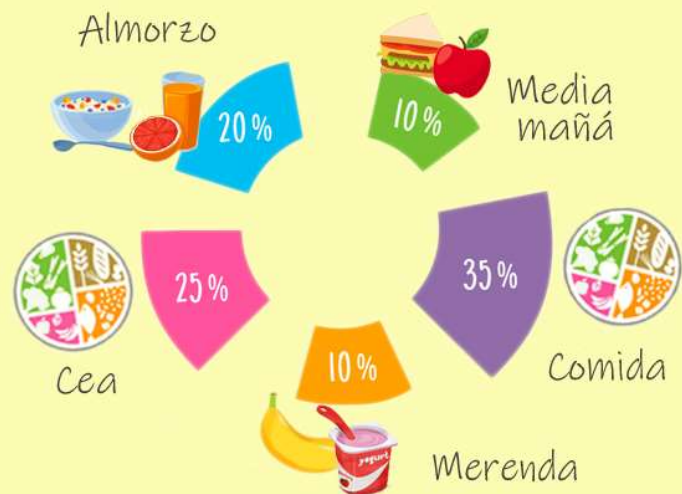


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
Fieduá vexetal Espaguetis carbonara Xamón asado Lombo á prancha Menestra con allada Froita fresca	Lentellas estufadas Garavanzos con pisto Polo ao allño Hamburguesa de polo Ensalada Froita fresca	Sopa minestrone Ensalada variada Lacón á feira Escalopíns ao curry Patacas ao vapor Froita fresca	Xudias verdes con xamón Crema de chícharos Lengudina rebozada Medallón de atún Arroz integral pilaf logur	Garabanzos con verduras Ensalada de lentellas Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de pementos Ensalada Froita fresca
8	9	10	11	12
FESTIVO	Espiráis con verduras Macarróns ao pesto Lombo á crema Costeleta con pisto Champiñóns ao allño logur	Lentellas primavera Fabas con pisto Salmón rebozado Pescada á vizcaína Brócoli con allada Froita fresca	Arroz integral 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 Patatas dado Froita fresca
15	16	17	18	19
Macarróns integráís 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 Pescada rebozada Xarda ao forno Patacas fritidas logur	Fabada Garavanzos con allada e xamón Tortilla de patacas e chourizo Revolto de grelos Ensalada Froita fresca	Arroz con tomate Arroz negro Milanesa Lombo adobado Ensalada Froita fresca e turrón



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 dúas veces 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 virxe para os aliños e aceite de xirasol alto oléico para as frituras.

