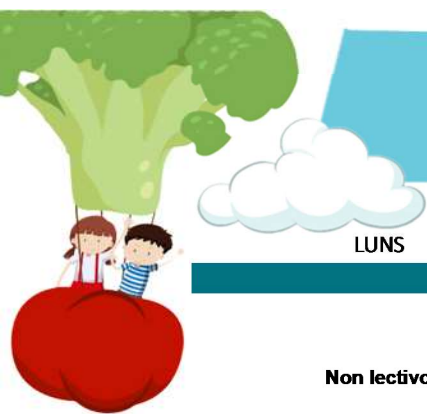


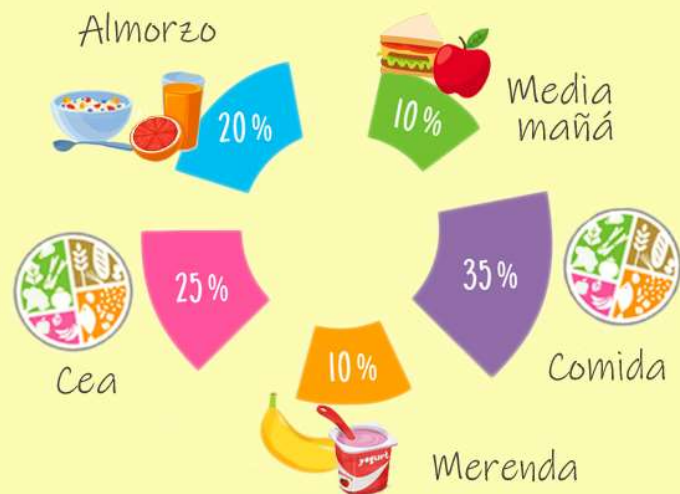


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
5	6	7	8	9
Non lectivo	Festivo	Non lectivo	Arroz integral campesino Ensalada de arroz Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca	Xudías verdes con allada Crema de porros Lenguadina rebozada Bacallau ao forno Patacas dado logur
12	13	14	15	16
Lentellas guisadas Garavanzos á vinagreta Hamburguesa mixta en salsa Zorza Champiñóns con cenorias ao allio Froita Fresca	Macarróns á napolitana Espirais con verduras Caldeirada de pescada Palometa ao forno 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 Lombo de porco rebozado Chuleta con pisto Ensalada Froita fresca	Paella integral de verduras Arroz tres delicias Garvanzos c/verduras y bacallau Potaxe fabas con sepia - Froita fresca
19	20	21	22	23
Fideuá vexetal Sopa de fideiños Polo guisado Filete de polo con pisto Ensalada Froita Fresca	Lentellas con chourizo Chicharos con bacon Lenguadina en salsa verde Bacallau empanado Puré de patatas logur	Crema de verduras Coliflor gratinada Escalopines en salsa Lombo adobado Patacas ao vapor Froita fresca	Fabas salteadas con xamón Garavanzos con pisto Tortilla francesa Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	Arroz con tomate Ensalada de arroz Luras á romana Salmón ao forno Verduriñas salteadas Froita fresca
26	27	28	29	30
Sopa de estrelitas Ensalada de pasta Albóndegas á cazadora c/ verduras Lombo á laranxa Chicharos Froita Fresca	Lentellas hortelanas Garavanzos á vinagreta Polo ao allio Aliñas de polo Ensalada Froita fresca	Arroz integral milanese Arroz negro Tortilla de chourizo Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	Crema de cabaza Coles de bruselas con allada Pescada rebozada Xarda ao forno Patacas fritidas logur	Fabas vermellas guisadas Chicharos con xamón Xamón de porco asado Lacón Menestra Froita fresca



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.

