

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

2

**Patacas con chourizo**  
Ensalada alemana  
**Filete de polo en salsa**  
Xamonciños en salsa  
**Ensalada**  
**Froita Fresca**

3

**Crema de verduras**  
Menestra refogada  
**Pasta integral con tomate e atún**  
Fideuá de sepia  
-  
**Froita fresca**

4

**Fabada**  
Ensalada de lentellas  
**Lombo adoubado**  
Chuleta con pementos  
**Cenorias baby**  
**Froita fresca**

5

**Sopa de polo con arroz**  
Risoto de champiñóns  
**Tortilla de patacas**  
Revolto de chourizo  
**Ensalada**  
**Froita fresca**

6

**Brócoli refogado**  
Crema de porros  
**Lenguadina rebozada**  
Rape ao forno  
**Patacas guisadas**  
**logur**

9

**Arroz integral con tomate**  
Ensalada de arroz  
**Hamburguesa á prancha**  
Zorza  
**Xudías verdes**  
**Froita fresca**

10

**Crema de cabaciña**  
Espinacas ao aliño  
**Polo asado**  
Filete de polo á prancha  
**Patacas dado**  
**Froita fresca**

11

**Garavanzos estufados**  
Fabas á vinagreta  
**Bacallau empanado**  
Caldeirada de pescada  
**Ensalada**  
**Froita fresca**

12

**Sopa de fideos**  
Ensalada mixta  
**Raxo con verduras**  
Lombo á crema  
**Patacas ao vapor**  
**logur**

13

**Lentellas primavera**  
Crema de chicharos  
**Tortilla de patacas e xamón**  
Revolto de champiñóns  
**Ensalada**  
**Froita fresca**

16

NON LECTIVO

17

NON LECTIVO

18

NON LECTIVO

19

**Fabas estufadas c/chourizo**  
Chicharos refogados  
**Albóndegas de polo con tomate**  
Xamonciños de polo ao aliño  
**Verduriñas refogadas**  
**Froita fresca**

20

**Crema de cenoria**  
Coliflor con allada  
**Pescada á romana**  
Halibut en salsa  
**Patacas fritadas**  
**logur**

23

**Caldo galego**  
Espaguetis carbonara  
**Xamón asado**  
Lombo á prancha  
**Menestra con allada**  
**Froita fresca**

24

**Garavanzos con verduras**  
Ensalada de lentellas  
**Polo guisado**  
Hamburguesa de polo  
**Ensalada**  
**Froita fresca**

25

**Sopa minestrone**  
Ensalada variada  
**Lacón á feira**  
Escalopíns ao curry  
**Puré de patacas**  
**Froita fresca**

26

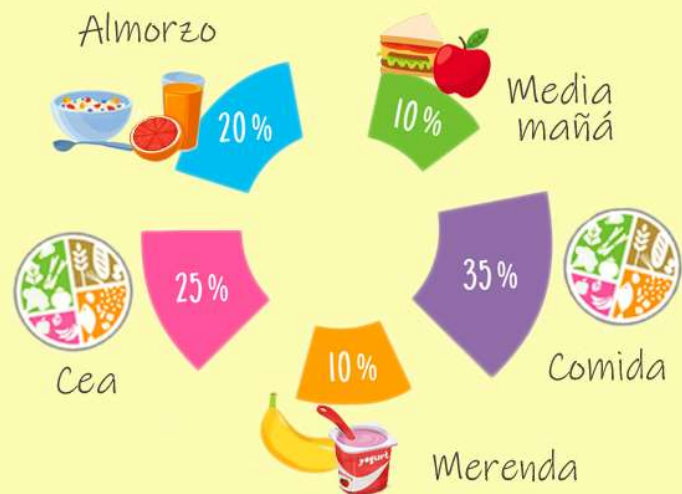
**Xudías verdes con xamón**  
Crema de chicharos  
**Lenguadina rebozada**  
Pementos recheos de bacallau  
**Arroz integral pilaf**  
**logur**

27

**Lentellas estufadas**  
Garavanzos ao aliño  
**Tortilla de patacas e cabaciña**  
Revolto de pementos  
**Ensalada**  
**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 segundo trimestre.

- Daranse no menú pratos baseados en arroz e/o pasta integral 3-4 veces ao mes.
- Darase pan integral dúas veces á semana (martes e venres).
- Diminuiremos aínda máis os pratos precociñados no menú.
- Darase 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.

