

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

6

7

8

9

10

SEMANA SANTA

**Garavanzos con chourizo**

Lentellas á vinagreta

**Polo ao allio**

Aliñas de polo

**Ensalada**

Froita fresca

**Arroz Integral milanesa**

Arroz negro

**Tortilla de chourizo**

Revolto de xamón

**Ensalada**

Froita fresca

**Crema de cabaza**

Coles de bruselas con allada

**Pescada á romana**

Xarda ao forno

**Patacas fritidas**

logur

**Fabas vermellas guisadas**

Chícharos con xamón

**Xamón de porco asado**

Lacón

**Menestra**

Froita fresca

13

14

15

16

17

**Patacas con chourizo**

Ensalada alemana

**Filete de polo en salsa**

Xamonciños en salsa

**Ensalada**

Froita Fresca

**Crema de verduras**

Menestra refogada

**Pasta con tomate e atún**

Fideuá de sepia

-

Froita fresca

**Lentellas estufadas**

Ensalada de garabanzos

**Lombo adobado**

Chuleta con pementos

**Cenorias baby**

Froita fresca

**Sopa de fideos**

Risoto de champiñóns

**Tortilla de patacas**

Revolto de chourizo

**Ensalada**

Froita fresca

**Brócoli refogado**

Crema de porros

**Lengudina rebozada**

Rape ao fomo

**Patacas guisadas**

logur

20

21

22

23

24

**Arroz integral con tomate**

Ensalada de arroz

**Hamburguesa á prancha**

Zorza

**Xudías verdes**

Froita fresca

**Crema de cabaciña**

Espinacas ao allio

**Polo asado**

Filete de polo á prancha

**Patacas dado**

Froita fresca

**Garavanzos estufados**

Fabas á vinagreta

**Bacallau empanado**

Pescada en salsa verde

**Ensalada**

Froita fresca

**Sopa de fideos**

Ensalada mixta

**Raxo con verduras**

Lombo á crema

**Patacas ao vapor**

logur

**Lentellas primavera**

Crema de chícharos

**Tortilla de patacas**

Revolto de champiñóns

**Ensalada**

Froita fresca

27

28

29

30

**Brócoli con allada**

Ensaladilla

**Polo guisado**

Filete de polo ao curry

**Patacas guisadas**

Froita fresca

**Macarróns integráís á napolitana**

Ensalada italiana

**Rabas empanadas**

Bacallau ao forno

**Ensalada**

logur

**Arroz milanesa**

Arroz tres delicias

**Tortilla de patacas e xamón**

Revolto de chourizo

**Ensalada**

Froita fresca

**Fabas con tomate**

Chícharos refogados

**Escalopins en salsa**

Lombo adobado

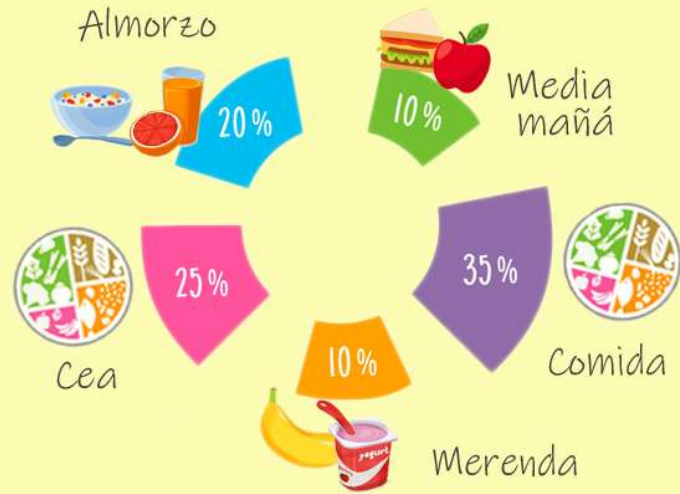
**Verduriñas refogadas**

Froita fresca



# EQUILIBRA A TÚA DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



## 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** entra en vigor este mes de abril. En Seresca, hemos ido incorporando cambios xa dende o comezo do curso para que estes sexan o máis paulatinos posible. Desta forma, os nenos e nenas dos nosos colexios están xa habituados a esta novo menú máis equilibrado e saudable.

A continuación, detallamos os cambios que hemos ido facendo no menú ao longo do primeiro e segundo trimestre.

- No menú danse pratos baseados en arroz e/o pasta integral 3-4 veces ao mes.
- Dase pan integral dúas veces á semana (martes e venres).
- Diminuíronse os pratos precociñados (1 ao mes máximo).
- Dase máximo 1 lácteo á semana.
- Incorporamos no menú días nos que o prato principal estea baseado en proteínas de orixe vexetal.
- Aumentamos a oferta de hortalizas crúas en forma de ensaladas.
- Tal e como xa viñamos facendo, priorizamos as técnicas culinarias máis saudables, como fornos e pranchas, reducindo as frituras a 1 vez á semana.
- Seguimos utilizando sal yodada para todas as elaboracións, aceite de oliva virxe para os aliños e aceite de xirasol alto oléico para as frituras.

