



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2	3	4	5	6
Patacas con verduras Ensalada alemana Filete de polo en salsa Polo asado Ensalada Froita Fresca	Espiráis con verduras Macarróns ao pesto Lombo á crema Costeleta con pisto Champiñóns ao allioño logur	Fabada Ensalada de lentellas Salmón rebozado Pescada á vizcaína Brócoli con allada Froita fresca	Arroz integral con verduras Risoto de setas Tortilla de patacas e chourizo Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	Crema de verduras Menestra con allada Garavanzos con rape Canelóns de atún Froita fresca
9	10	11	12	13
Macarróns Integráís c/tomate Ensalada de pasta integral Escalopíns en salsa Raxo refogado Ensalada Froita fresca	Sopa minestrone Ensalada tropical Xamonciños de polo guisados Aliños de polo Parrillada de verduras Froita fresca	Crema de cenoria Coliflor gratinada Bacallau rebozado Xarda ao forno Patacas fritidas logur	Lentellas primaveira Garavanzos con allada e xamón Lombo adobado á prancha Cordon Bleu Ensalada Froita fresca	Arroz con tomate Arroz negro Tortilla de patacas Revolto de grelos Ensalada Froita fresca
16	17	18	19	20
Crema de verduras y legumes Chícharos Albóndegas á xardineira Lacón Patatas en salsa Froita fresca	Sopa de cocido Espiráis carbonara Polo asado Estufado de polo Ensalada Froita fresca	Garavanzos estufados Alubias á vinagreta Tenreira estufada Escalopíns con pemento Menestra Froita fresca	FESTIVO	Xudías verdes con allada Crema de porros Lenguadina rebozada Bacallau ao forno Patacas dado logur
23	24	25	26	27
Lentellas guisadas Garavanzos á vinagreta Hamburguesa mixta en salsa Chuleta con pementos Champiñóns con cenorias ao allioño Froita Fresca	Macarróns á napolitana Espiráis con verduras Pescada rebozada Filete de xarda á prancha Ensalada logur	Brócoli con allada Crema de cabaza Guiso de pavo con patacas Filete de polo á prancha Patatas Froita fresca	Sopa minestrone Ensalada de quinoa Lombo de porco con pisto Zorza Ensalada Froita fresca	Arroz integral con tomate Arroz tres delicias Potaxe fabas con sepiá Garavanzos c/ verduras e bacallau - Froita fresca
30	31			

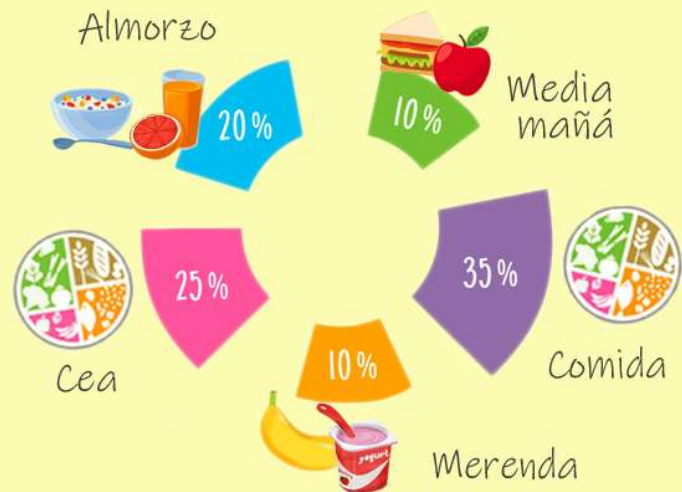
SEMANA SANTA

SEMANA SANTA



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.

