



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1 Lentellas guisadas Ensalada de alubias Hamburguesa mixta en salsa Chuleta con pementos Patatas dado Froita Fresca	2 Pasta integral napolitana Espaguetis carbonara Pescada rebozada Palometa ao forno Ensalada logur	3 Xudías verdes con allada Crema de cabaza Guiso de pavo con patacas Filete de polo á prancha Patatas Froita fresca	4 Sopa minestrone Ensalada de quinoa Lombo de porco con pisto Zorza Verduriñas salteadas Froita fresca	5 Arroz con tomate Arroz tres delicias Garvanzos c/verduras y bacallau Potaxe fabas con sepia - Froita fresca
8 Fideuá vexetal Sopa de fideiños Polo guisado Filete de polo con pisto Ensalada Froita Fresca	9 Lentellas hortelanas Chícharos con bacon Lenguadina con tomate Bacallau empanado Menestra logur	10 Crema de verduras Coliflor gratinada Escalopines en salsa Lombo de sajonia Patacas guisadas Froita fresca	11 Fabas salteadas con xamón Garvanzos con pisto Tortilla francesa Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	12 Paella integral de verduras Ensalada de arroz Luras á romana Salmón ao forno Patacas dado Froita fresca
15 Sopa de estrelitas Ensalada de pasta Albóndegas á cazadora c/ verduras Lombo á laranxa Chícharos Froita Fresca	16 Garvanzos con chourizo Lentellas á vinagreta Polo ao allio Aliñas de polo Ensalada Froita fresca	17 Arroz integral milanesa Arroz negro Tortilla de chourizo Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	18 Crema de cabaza Coles de bruselas con allada Pescada á romana Xarda ao forno Patacas dado logur	19 Macarróns con tomate Canelóns Milanesa Lacón Ensalada e patacas chips Xeado
22	23	24	25	26

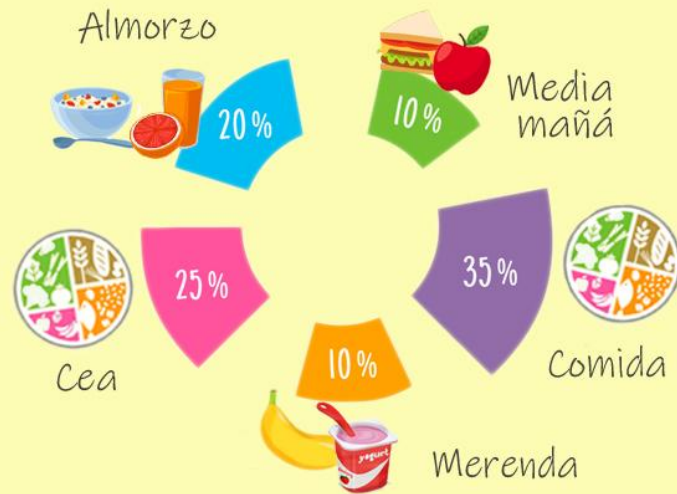
* Refrescos sen azucre

¡¡VACACIONES DE VERÁN !!



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** entrou en vigor no 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 curso:

- 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.

