



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

4

Fieduá vexetal
Espaguetis carbonara
Xamón asado
Lombo á prancha
Menestra con allada
Froita fresca

5

Garabanzos con verduras
Ensalada de lentellas
Polo ao allión
Hamburguesa de polo
Ensalada
Froita fresca

6

Sopa minestrone
Ensalada variada
Lacón á feira
Escalopíns ao curry
Patacas ao vapor
Froita fresca

7

Xudías verdes con xamón
Crema de chícharos
Lengudina rebozada
Medallón de atún
Arroz integral pilaf
logur

8

Lentellas estufadas
Garavanzos ao allión
Tortilla de patacas e cabaciña
Revolto de pementos
Ensalada
Froita fresca

11

Patacas con verduras
Ensalada alemana
Filete de polo en salsa
Polo asado
Ensalada
Froita Fresca

12

Espiráis con verduras
Macarróns ao pesto
Lombo á crema
Costeleta con pisto
Champiñóns ao allión
logur

13

Fabada
Ensalada de lentellas
Salmón rebozado
Pescada á vizcaína
Brócoli con allada
Froita fresca

14

FESTIVO

15

FESTIVO

18

Macarróns integráís c/tomate
Ensalada de pasta integral
Escalopíns en salsa
Raxo refogado
Menestra
Froita fresca

19

Caldo galego
Ensalada tropical
Xamóns de polo guisados
Aliñas de polo
Parrillada de verduriñas
Froita fresca

20

Crema de cenoria
Coliflor gratinada
Bacallau rebozado
Xarda ao forno
Patacas fritidas
logur

21

Lentellas estufadas
Garavanzos con allada e xamón
Lombo adoubado á prancha
Cordon Bleu
Ensalada
Froita fresca

22

Arroz con tomate
Arroz negro
Tortilla de patacas e chourizo
Revolto de grelos
Ensalada
Froita fresca

25

Crema de verduras y legumes
Chícharos
Albóndegas á xardineira
Lacón
Patatas en salsa
Froita fresca

26

Garavanzos estufados
Alubias á vinagreta
Polo asado
Estufado de polo
Ensalada
Froita fresca

27

Sopa de cocido
Espiráis carbonara
Tenreira estufada
Escalopíns con pemento
Menestra
Froita fresca

28

Arroz integral campesino
Ensalada de arroz
Tortilla de patacas e xamón
Revolto de chourizo
Ensalada
Froita fresca

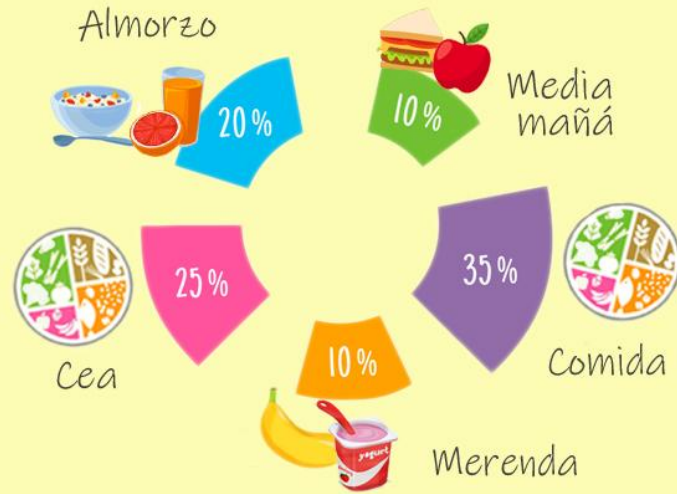
29

Macarróns con tomate
Espiráis con verduriñas
Milanesa de polo
Alitas de polo
Patacas fritidas
Xeado



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.

