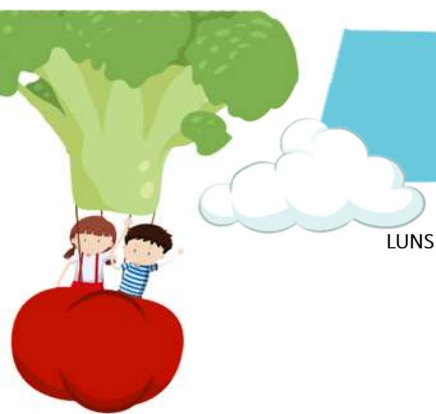




LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

1

2

4

VACACIÓNS

VACACIÓNS

VACACIÓNS

VACACIÓNS

7

8

9

10

11

VACACIÓNS

VACACIÓNS

Arroz con tomate
Ensalada de arroz
Polo asado
Filete de polo á prancha
Ensalada
Froita fresca

Pasta integral á napolitana
Ensalada de pasta
Hamburguesa á prancha
Lombo á crema
Ensalada
Froita fresca

Lentellas primavera
Crema de chícharos
Bacallau empanado
Pescada en salsa verde
Verduriñas refogadas
logur

14

15

16

17

18

Brócoli con allada
Crema de porros
Polo estufado
Filete de polo ao curry
Patacas guisadas
Froita fresca

Macarróns integráís con tomate
Ensalada de quinoa
Caldeirada de pescada
Pementos recheos de bacallau
Ensalada
logur

Arroz milanese
Arroz tres delicias
Tortilla de patacas e xamón
Revolto de chourizo
Ensalada
Froita fresca

Fabas refogadas
Chícharos con xamón
Escalopíns en salsa
Lombo adobado
Ensalada
Froita fresca

Crema de cenoria
Coliflor con allada
Rabas rebozadas
Bacallau ao forno
Patacas fritidas
Froita fresca

21

22

23

24

25

Fieduá vexetal
Espaguetis carbonara
Xamón asado
Lombo á prancha
Ensalada
Froita fresca

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

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

Crema de cabaza
Menestra con allada
Lenguadina rebozada
Medallón de atún
Arroz integral pilaf
logur

Lentellas estufadas
Garabanzos ao allio
Tortilla de patacas e cabaciña
Revolto de pementos
Ensalada
Froita fresca

28

29

30

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

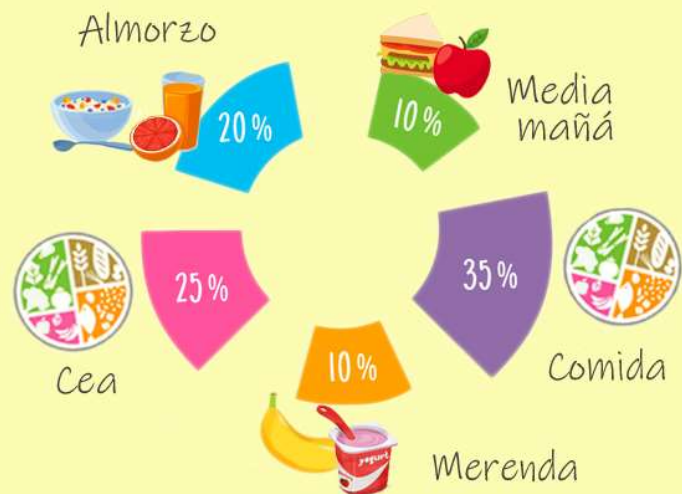
Espiráis á boloñesa
Macarróns ao pesto
Pescada ao forno
Filete de lirio rebozado
Ensalada
logur

Fabada
Ensalada de lentellas
Lombo á crema
Costeleta con pisto
Brócoli con allada
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 curso pasado iniciamos, de maneira paulatina, a implantación do **Real Decreto 315/2025** para o fomento dunha alimentación saudable e sostible nos centros educativos.

Este curso comezamos coa súa plena implantación.

- Verduras e legumes como primeiro prato: 1 a 2 veces á semana.
- Arroz e Pasta: 1 vez á semana.
- Arroz ou pasta integrais: 4 veces ao mes.
- Carnes: 1 a 3 veces á semana (carne vermella: máximo 1 vez á semana).
- Carne procesada: máximo 2 veces ao mes.
- Peixe: 1 a 3 veces á semana.
- Segundo prato baseado en proteínas de orixe vexetal: como mínimo 1 vez á semana.
- Guarnición de ensalada: 3 a 4 veces á semana.
- Pan integral: 2 veces á semana.
- De sobremesa, máximo 1 lácteo á semana. Entre 4 e 5 días ofrecerase froita fresca.
- Priorizaremos as técnicas culinarias máis saudables, como o forno e a prancha, reducindo as frituras a 1 vez á semana.
- Seguiremos utilizando sal iodado en todas as elaboracións, aceite de oliva para os aliños e aceite de xirasol alto oleico para as frituras.
- A auga será a bebida habitual durante a comida.

