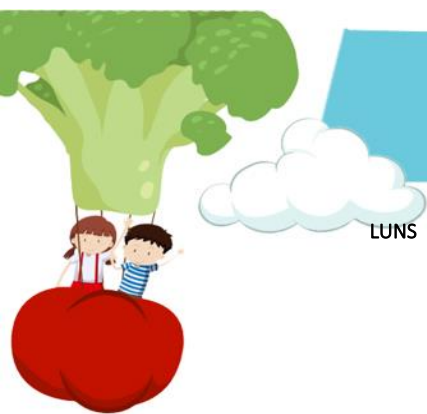




LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

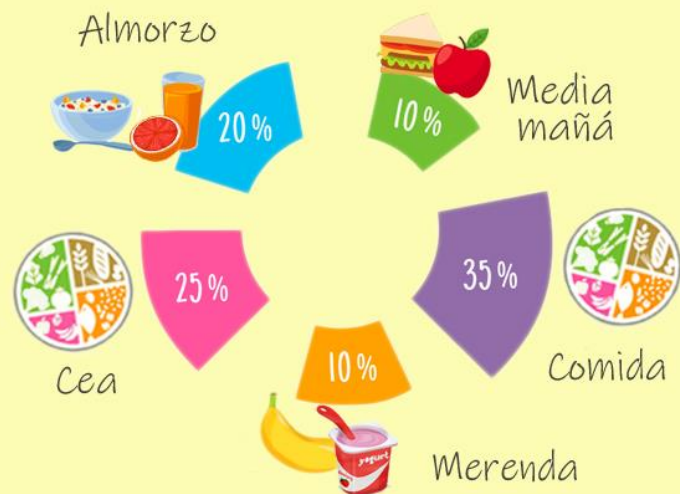
VENRES

			1	2
			Arroz integral con verduras Sopa de arroz Albóndegas vexetais Garavanzos guisados con verduras Champiñóns Froita fresca	Xudías verdes Crema de calabacín Tortilla de patacas Revolto de xamón Ensalada Froita fresca
5	6	7	8	9
Menestra refogada Crema de verduras Pasta integral boloñesa vexetal Hamburguesa vexetal Ensalada Froita fresca	Caldo galego Ensalada tropical Xamonciños de polo guisados Aliñas de polo Parrillada de verduras Froita fresca	Crema de cenoria Coliflor gratinada Bacallau rebozado Xarda ao forno Patacas fritidas logur	Lentellas estufadas Garavanzos con allada e xamón Lombo adobado á prancha Cordon Bleu Ensalada Froita fresca	Arroz con luras Arroz negro Tortilla de patacas e chourizo Revolto de grelos Ensalada Froita fresca
12	13	14	15	16
FESTIVO	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	Arroz integral campesino Ensalada de arroz Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca	Brócoli con allada Crema de porros Lengudina rebozada Bacallau ao forno Patacas dado logur
19	20	21	22	23
Lentellas guisadas Garavanzos á vinagreta Hamburguesa mixta á prancha Chuleta con pementos Champiñóns con cenorias ao allio Froita Fresca	Macarróns integráis á napolitana Espiráis con verduras Pescada rebozada Palometa ao forno Ensalada logur	Xudías verdes refogadas 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 con tomate Arroz tres delicias vexetal Garavanzos con rape Hamburguesa vexetal Ensalada Froita fresca
26	27	28	29	30
Fideuá vexetal Sopa de fideiños Polo guisado Filete de polo con pisto Ensalada Froita Fresca	Lentellas hortelanas Chícharos con bacon Lengudina con tomate Bacallau empanado Verduriñas salteadas logur	Crema de verduras Coliflor gratinada Escalopines en salsa Lombo de sajonia Patacas ao vapor Froita fresca	Fabas reofgadas con xamón Garavanzos con pisto Tortilla francesa Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	Paella integral de verduras Ensalada de arroz vexetal Hamburguesa vexetal con tomate Lentellas estufadas con chourizo Ensalada 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.

