

ESCOLA INFANTIL

Outubro

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
28	29	30	01	02
			Crema de verduras Polo o chilindrón Pataca asada Froita	Minestra salteada con patacas Raxo de porco Brocoli o vapor Froita
05	06	07	08	09
Crema de cabaza Fideua de peixe Froita	Pasta integral con tomate Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Fabas estufadas Pucheiro de tenreira Froita	Ensalada de garavanzos Abadexo en salsa de cabaciña Patacas o vapor logur natural	Crema de coliflor e mazá Tortilla de pataca Ensalada de leituga e remoacha Froita
12	13	14	15	16
Festivo	Minestra salteada Estufado de porco con arroz logur natural	Crema campeira Tortilla de cabaciña Leituga e tomate Froita	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza Pescada a romana Patacas guisadas Froita	Lentellas con verduras Guiso de chícharos e cenorias con taquiños de pavo Froita
19	20	21	22	23
Sopa florentina Filete de lombo en salsa de laranxa Macarrons integrais salteados logur natural	Ensalada de arroz con dados de xamón iork Abadexo en salsa cedeiresa Xudías con tomate Froita	Crema de cabaza Guiso de luras con patacas guisadas Froita	Fabas pintas con cabaza e porro Tortilla de pataca Leituga e pemento morrón Froita	Crema de cenoria Polo o allo Arroz Froita
26	27	28	29	30
Crema de porros Xurelo en salsa verde Patacas o vapor con perexil Froita	Garavanzos con acelgas Lombo natural adubado Minestra salteada Froita	Crema de cabaciña e cenoria Ragout de pavo con arroz logur natural	Lentellas a caseira Guiso de peixe con patacas Froita	Crema de cabaza Tortilla de pataca Ensalada de leituga, cenoria e millo Froita

A ruta saudable

O noso viaxe de aprendizaxe diario cara a unha vida máis saudable, inclusiva e sostible

01 Saude

¡Comer ben hoxe, crecer forte mañá! Aprendemos hábitos saudables para toda a vida

02 Convivencia

Na mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respectar e celebrar a diversidade

03 Sostenibilidade

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar e coidar o planeta con cada bocado.

04 Xogo

¡Aprender xogando e ó mais divertido! O almorzo e o noso momento para rir e descubrir xuntos/as

RECOMENDADOR DE CEAS

PRIMEROS PRATOS

Se no cole o primeiro prato foi...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumes



Para cear pode ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...



Ovo



Peixe



Legumes



carne



Para cear pode ser...



carne



Ovo



Verdura



Ovo



Peixe



carne



Ovo



Peixe



Froita



lácteo