

# SEN OVO

Xuño 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>
Fabas con verduras Ragout de porco Froita	Crema de cabaciña e cenoria Pescada en salsa verde Patacas o vapor con perexil logur natural	Potaxe de garavanzos Fogoneiro o forno Ensalada de tomate e cenoria Froita	Sopa de verduras con pasta Lombo asado Arroz Froita	Crema de brocoli e cenoria Xurelo a mariñeira Chícharos e cenorias (con patacas) Froita
<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
Potaxe de lentellas Pescada a galega Coliflor logur natural	Sopa de estreliañas Xamón asado Tomate Froita	Garavanzos estufados Xurelo o forno en salsa vizcaina Xudias Froita	Crema de verduras Polo o chilindrón Patacas asadas Froita	Chícharos salteados con allo e patacas Raxo de porco Brocoli o vapor Froita
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Crema de cabaza Fideua de peixe Froita	Pasta con tomate Polo as finas herbas Leituga e tomate Froita	Fabas estufadas Puchero de tenreira Froita	Crema de coliflor e mazá Abadexo en salsa de cabaciña Patacas o vapor logur natural	Caldo vexetal Xamon asado en salsa Ensalada de leituga e remolacha Froita
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
Sopa de pasta Xurelo o forno Patacas cocidas Froita	Minestra con allada Estufado de porco con arroz logur natural	Festivo	Garavanzos con acelgas, espinacas e cabaza Pescada a mariñeira Patacas Froita	Ensalada de pasta Taquiños de pavo saltados con chícharos e cenorias Froita
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>
Crema de cabaciña Polo o forno Tomate Froita	Fabas estufadas Lombo asado Patacas cocidas 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



## 03 Sostenibilidade

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



## 02 Convivencia

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



## 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

