

# Menú Basal

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30	31	01	02	03
		NON LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO
06	07	08	09	10
Arroz integral con verduras Tortilla de patata Tomate Froita	Fabas estufadas Lombo asado Pataca cocida Froita	Macarróns salteados con allo e perexil Pescada á galega Coliflor ó vapor Froita	Potaxe de garavanzos con espinacas Polo ó allo Leituga e millo logur	Caldo de verduras Atún guisado con fideos Froita
13	14	15	16	17
Potaxe de lentellas Xurelo á galega Repollo salteado Froita	Crema de verduras Tortilla de cabaciña Ensalada de tomate Froita	Arroz tres delicias Estufado de porco con xudías logur	Minestra salteada con xamón Caldereta de tenreira con macarróns Froita	Crema de cabaza Xamonciños de polo ó forno Patacas panadeira Froita
20	21	22	23	24
Fabas estufadas Ragout de porco Froita	Crema de cabaciña e cenoria Marmitako de tintoreira con patacas guisadas logur	Garavanzos estufados Tortilla de patata Ensalada de tomate e cenoria Froita	Sopa de verduras con piñóns Lombo asado Arroz Froita	Crema de brécol e cenoria Xarda en salsa verde Chícharos e cenorias con patata Froita
27	28	29	30	01
Potaxe de lentellas Pescada á galega Coliflor logur	Sopa de estreliñas Tortilla de cabaciña Ensalada de tomate Froita	Garavanzos estufados Xurelo ó forno en salsa vizcaína Xudías Froita	Crema de verduras Polo ó chilindrón Pataca asada Froita	FESTIVO

## 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 xunto/as

## RECOMENDADOR DE CEAS

### PRIMEROS PRATOS

Si no cole o primeiro prato foi...		Para cear pode ser...
		
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumes	>	Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PRATOS

Si no cole o segundo prato foi...		Para cear pode ser...
		
Ovo	>	carne  Peixe
Peixe	>	Ovo  carne
Legumes	>	Verdura  Ovo
carne	>	Ovo  Peixe
-----		
Froita		lácteo 