

# ESCOLA INFANTIL

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



Peixe



Ovo



carne



Verdura



Ovo



Ovo



Peixe



Froita



lácteo