

Menú Sen froitos secos

Setembro 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Pasta a napolitana (1,3,9,11)	Minestra con allada e pataca (14)	Arroz integral con tomate
		Tortilla de cabaciña (3)	Lombo natural adubado (1,9,11)	Ragout de pavo
		Tomate natural	Ensalada de leituga e olivas (13)	Ensalada primavera (12, 13)
		Froita	Froita	Froita
14	15	16	17	18
Crema de cabaciña (14)	Fabas estufadas (14)	Ensalada de pasta (1,3,9,11,13)	Arroz integral con verduras e dados de tortilla francesa (3)	Ensaladilla (3,13)
Tortilla de pataca (3)	Filete ruso (1,2,3,9,12,14)	Pescada a galega (4,5,6)	Potaxe de garavanzos con espinacas e patacas (14)	Lombo asado en salsa de pementos (1,9,11)
Leituga e millo	Patacas asadas (14)	Ensalada de leituga, millo, cenoria e pemento morrón (12)	-	Leituga, tomate e olivas (13,14)
Froita	Froita	Froita	Froita	logur natural (2)
21	22	23	24	25
Potaxe de lentellas (1, 14)	Crema de verduras (14)	Arroz tres delicias con tomate	Macarrons integrais (1,3,9,11)	Patacas aliñadas (4)
Salmón o forno en salsa de laranxa (1,4,5,6,9)	Tortilla de cabaciña (3)	Estufado de porco con xudias	Caldereta de tenreira	Xamonciños de polo asados
Pataca panadeira (14)	Tomate natural	-	Ensalada de leituga, millo, cenoria e olivas (13,14)	Leituga, pemento morrón e cenoria (12)
Froita	Froita	logur natural (2)	Froita	Froita
28	29	30	01	02
Espirais integrais salteados con champiñons e taquiños de pavo (1,3,9,11)	Crema de cabaciña e cenoria (14)	Garavanzos estufados (14)		
Ensalada de fabas (12)	Pescada en salsa verde (1,4,5,6,9,11)	Tortilla de pataca (3)		
-	Patacas o vapor con perehil (14)	Tomate e cenoria (12)		
Froita	logur natural (2)	Froita		

1 Gluten
2 Leite e derivados
3 Ovo
4 Peixe
5 Moluscos
6 Crustáceos
7 Cacahuets

8 Froitos de cáscara
9 Soia
10 Sésamo
11 Mostaza
12 Apio
13 Altramuços
14 Sulfitos



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 é o máis 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...	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