COLEXIO LA INMACULADA

Novembro 2026

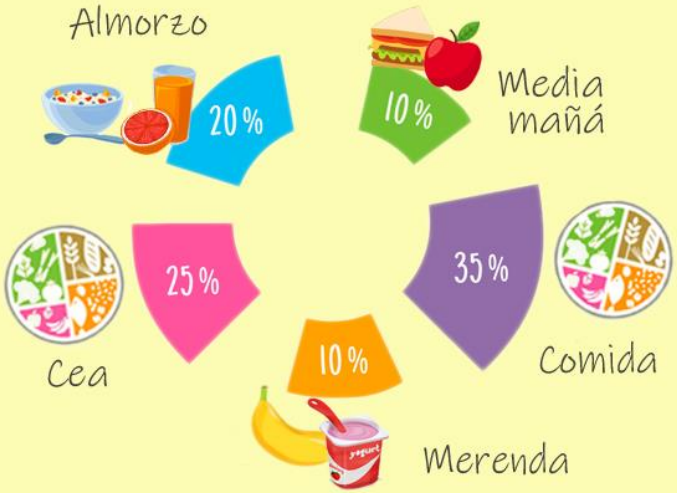
SERESCA

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Sopa de estrellitas Albóndegas á cazadora c/ verduras Chícharos Froita Fresca	**3** Garavanzos con chourizo Polo ao alliño Ensalada Froita fresca	**4** Crema de cabaza Pescada á romana Patacas fritidas Froita fresca	**5** Arroz milanesa Tortilla de chourizo Ensalada Iogur	**6** Pasta integral con tomate Fabas con sepia - Froita fresca
9 Patacas con chourizo Filete de polo en salsa Ensalada Iogur	**10** Sopa de fideiños Tortilla de patacas Ensalada Froita fresca	**11** Arroz con tomate Lombo adoubado á prancha Ensalada Froita fresca	**12** Crema de verduras Pasta con tomate e atún - Froita fresca	**13** Lentellas estufadas Lenguadina rebozada Patacas guisadas Froita fresca
16 Arroz integral con tomate Hamburguesa á prancha Xudías verdes Froita fresca	**17** Crema de cabaciña Polo asado Patacas dado Froita fresca	**18** Garavanzos estufados Bacallau empanado Ensalada Froita fresca	**19** Sopa minestrone Tortilla de patacas Ensalada Iogur	**20** Fabada Pasta con boloñesa vexetal - Froita fresca
23 Brócoli con allada Polo guisado Puré de patacas Iogur	**24** Macarróns integráis á napolitana Rabas empanadas Ensalada Froita fresca	**25** Arroz milanesa Tortilla de patacas e xamón Ensalada Froita fresca	**26** Crema de cenoria Escalopíns en salsa Verduriñas refogadas Froita fresca	**27** Fabas vermellas estufadas Lasaña vexetal - Froita fresca
30 Fieduá vexetal Xamón asado Menestra con allada Froita fresca				

GB corporación gastronomía & servicios

EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



SERESCA

RECOMENDACIÓNS PARA AS CEAS

SI COMEMOS	POLA NOITE CEAMOS
Arroz, pasta, patacas ou legumes	Verduras crúas ou cocidas
Verduras	Arroz, pasta ou patacas
Carnes	Peixes ou ovos
Peixes	Carnes ou ovos
Ovos	Carnes ou peixes
Froitas	Lácteos ou froitas
Lácteos	Froitas

O curso pasado iniciamos, de maneira paulatina, a implantación do **Real Decreto 315/2025** para o fomento dunha alimentación saudable e sostible nos centros educativos.

Este curso comezamos coa súa plena implantación.

- Verduras e legumes como primeiro prato: 1 a 2 veces á semana.
- Arroz e Pasta: 1 vez á semana.
- Arroz ou pasta integrais: 4 veces ao mes.
- Carnes: 1 a 3 veces á semana (carne vermella: máximo 1 vez á semana).
- Carne procesada: máximo 2 veces ao mes.
- Peixe: 1 a 3 veces á semana.
- Segundo prato baseado en proteínas de orixe vexetal: como mínimo 1 vez á semana.
- Guarnición de ensalada: 3 a 4 veces á semana.
- Pan integral: 2 veces á semana.
- De sobremesa, máximo 1 lácteo á semana. Entre 4 e 5 días ofrecerase froita fresca.
- Priorizaremos as técnicas culinarias máis saudables, como o forno e a prancha, reducindo as frituras a 1 vez á semana.
- Seguiremos utilizando sal iodado en todas as elaboracións, aceite de oliva para os aliños e aceite de xirasol alto oleico para as frituras.
- A auga será a bebida habitual durante a comida.

ISO 14001

Compromiso coa sustentabilidade e o medio ambiente

www.seresca.es