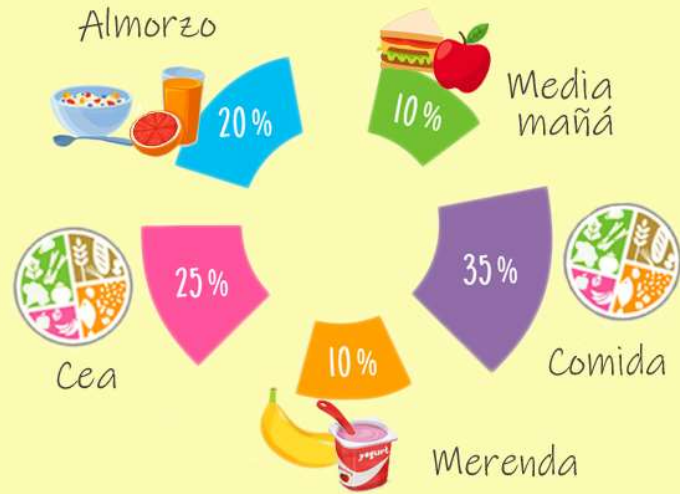




LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
				1
				FESTIVO
4	5	6	7	8
Fideuá vexetal	Sopa de polo con fideos	Fabas con tomate	Xudías verdes con xamón	Arroz con luras
Xamón asado Cenorias baby	Hamburguesa de polo Patacas fritidas	Limanda rebozada Menestra con allada	Lacón á feira Pasta en branco	Tortilla de patacas e xamón Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
11	12	13	14	15
Sopa de cocido	Macarróns á boloñesa	Arroz con verduras	Lentellas primavera	Crema de verduras
Filete de polo en salsa Patacas e champiñóns guisados	Rabas rebozadas Ensalada	Lombo á crema Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada	Canelóns de atún Patatas dado
Froita Fresca	logur	Froita fresca	Natillas	Froita fresca
18	19	20	21	22
Espaguetis con tomate	Sopa de estrelleñas	Crema de porros	Garavanzos con acelgas	Arroz campesino
Escalopíns en salsa Xudías verdes	Xamonciños de polo guisados Verduras rehogadas	Cordón Bleau Patatas dado	Bacallau empanado Brócoli	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada
Froita fresca	Froita en xarope	Froita fresca	logur	Froita fresca
25	26	27	28	29
Sopa minestrone	Espiráis con verduras	Xudías verdes con allada	Fabada	Caldo Galego
Albóndegas á la xardinera Chícharos	Filete de polo ao curry suave Millo ao vapor	Tenreira estufada Patacas guisadas	Tortilla de patacas e xamón Ensalada	Limanda rebozada Arroz pilaf
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca

EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



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

COIDEMOS O PLANETA

SEMANA EUROPEA PARA A REDUCIÓN DE RESIDUOS

A 16ª edición da Semana Europea para a Redución de Residuos terá lugar do 16 ao 24 de novembro de 2024, facendo énfase na importancia de loitar contra o desperdicio alimentario.

- **¿Que é o desperdicio alimentario?**

Cando falamos de desperdicio alimentario nun comedor escolar, referímonos a aqueles alimentos, crus ou cocidos, que non chegan a ser inxeridos polos comensais e que terminan no lixo porque, ou ben se puxeron malos, ou ben non se aproveitaron correctamente ou non se consumiron por distintos motivos.