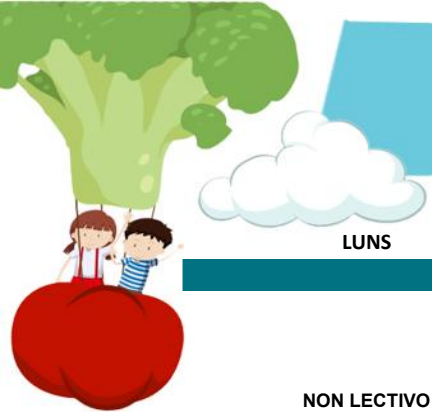


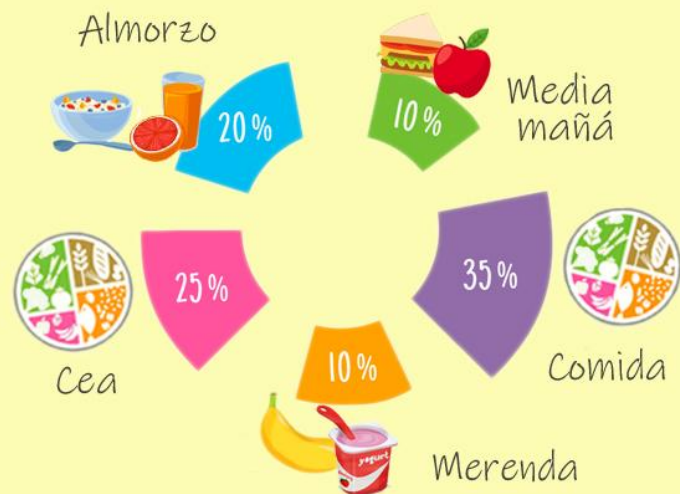


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3	4	5	6	7
NON LECTIVO	Lentellas hortelanas	Arroz integral milanese	Crema de cabaza	Fabas vermellas guisadas
	Polo ao aliño Ensalada	Tortilla de chourizo Ensalada	Merluza rebozada Patacas fritidas	Xamón de porco asado Xudías verdes
	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
10	11	12	13	14
Patacas con chourizo	Crema de verduras	Fabas con allada	Sopa de polo con arroz	Brócoli refogado
Filete de polo en salsa Ensalada	Fideuá de sepia -	Lomo de sajonia Cenorias baby	Tortilla de patacas Ensalada	Lenguadina rebozada Patacas guisadas
Froita Fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
17	18	19	20	21
Arroz con tomate	Crema de cabaciña	Garavanzos estufados	Sopa minestrone	Lentellas primaveira
Hamburguesa á prancha Xudías verdes	Polo asado Patacas dado	Bacallau empanado Ensalada	Raxo con verduras Patacas ao vapor	Tortilla de patacas Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
24	25	26	27	28
Brócoli con allada	Macarróns integráís á napolitana	Arroz milanese	Fabas con tomate	Crema de cenoria
Polo guisado Puré de patacas	Rabas empanadas Ensalada	Tortilla de patacas e xamón Ensalada	Escalopins en salsa Verduriñas refogadas	Pescada á romana Patacas fritidas
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca



EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



Compromiso coa sustentabilidade e o medio ambiente

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 novo **Real Decreto 315/2025 para o fomento dunha alimentación saudable e sostible en centros educativos** entrará en vigor en abril do 2026, e en Seresca, imos incorporar cambios xa desde o comezo do curso para que estes sexan paulatinos. Así, de fronte ao momento en que entre en vigor, os nenos e nenas dos nosos colexios xa estarán habituados a esta nova lexislación.

A continuación, detallamos os cambios que iremos introducindo de maneira paulatina no primeiro trimestre.

- Incorporaremos no menú de pratos baseados en arroz e/o pasta integral.
- Ofreceráse pan integral polo menos unha vez á semana.
- Diminuiremos aínda máis os pratos precociñados no menú.
- Oferta de máximo 1 lácteo á semana.
- Incorporaremos no menú días nos que o prato principal estea baseado en proteínas de orixe vexetal.
- Aumentaremos a oferta de hortalizas crúas en forma de ensaladas.
- Tal e como xa viñamos facendo, priorizaremos as técnicas culinarias máis saudables, como fornos e pranchas, reducindo as frituras a 1 vez á semana.
- Seguiremos utilizando sal yodada para todas as elaboracións, aceite de oliva para os aliños e aceite de xirasol alto oléico para as frituras.

