

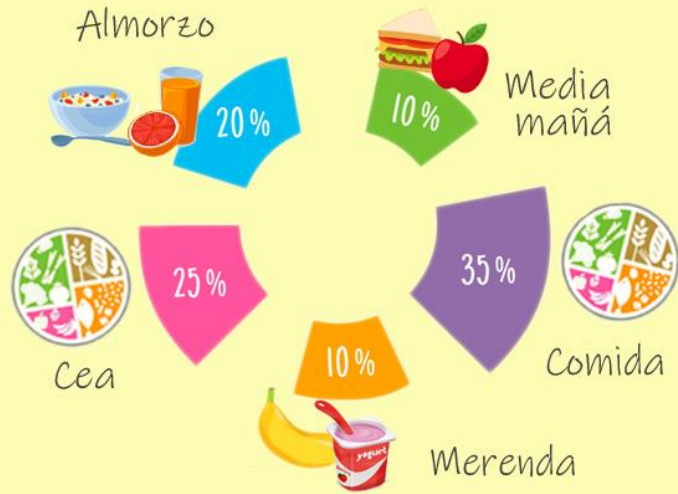


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
30 Sopa de cocido	1 Macarróns á boloñesa	2 Arroz con verduras	3 Lentellas primavera	4 Crema de verduras
Filete de polo en salsa Patacas e champiñóns guisados	Rabas rebozadas Ensalada	Lombo á crema Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada	Pescada ao forno con tomate Patatas dado
Froita Fresca	logur	Froita fresca	logur	Froita fresca
7 Espaguetis con tomate	8 Sopa de estrelifias	9 Crema de porros	10 Garavanzos con acelgas	11 Arroz campesino
Escalopíns en salsa Xudías verdes	Xamoniños de polo guisados Verduras rehogadas	Lombo adobado á prancha Patatas dado	Bacallau empanado Brócoli	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
14 Sopa minestrone	15 Espiráis con verduras	16 Xudías verdes con allada	17 Fabada	18 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
21 Arroz milanese	22 Crema de cabaciña	23 Lentellas estufadas	24 Sopa de polo con fideiños	25 Macarróns á napolitana
Polo asado Brócoli	Hamburguesa á prancha Patacas dado	Pescada á romana Ensalada variada	Raxo con verduras Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada variada
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
28 Brócoli con allada	29 Arroz con tomate	30 Sopa de estrelitas	31 NON LECTIVO	
Escalopíns á crema Patacas ao vapor	Bacallau empanado Menestra refogada	Polo guisado Patacas guisadas		
Froita fresca	logur	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

AFORRO ENERXÉTICO

O día 21 de Outubro é o día mundial do Aforro Enerxético.

Qué é o aforro enerxético?

O aforro ou eficiencia enerxética consiste en utilizar a enerxía de mellor maneira. É dicir, coa mesma cantidade de enerxía ou con menos, obter os mesmos resultados.

Como podemos colaborar co aforro enerxético?

- Acender a luz cando faga falta, aproveitando ao máximo a luz natural.
- Apagar as luces cando salgamos da habitación.
- Cando se termine de ver a televisión, apagalo co interruptor e non co mando a distancia.
- Non deixar o móbil enchufado cando estea cargado.
- Cando nos lavamos as mans, se non fai moito frío, non abriremos a billa de auga quente.
- Non ter a neveira aberta durante moito tempo.
- Utilizar lámpadas de baixo consumo.
- Utilizar xoguets que non necesiten pilas.