



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

	1	2	3	4
	Macarróns á boloñesa	Arroz con verduras	Lentellas estufadas	Crema de verduras
	Rabas rebozadas Ensalada	Lombo á crema Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada	Limanda rebozada Patatas dado
	logur	Froita fresca	logur	Froita fresca
7	8	9	10	11
Espaguetis con tomate	Sopa de estrelliñas	Garavanzos con acelgas	Crema de porros	Arroz campesino
Escalopíns en salsa Xudías verdes	Xamonciños de polo guisados Verduras rehogadas	Bacallau empanado Brócoli	Albóndegas á xardineira Patatas dado	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
14	15	16	17	18

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

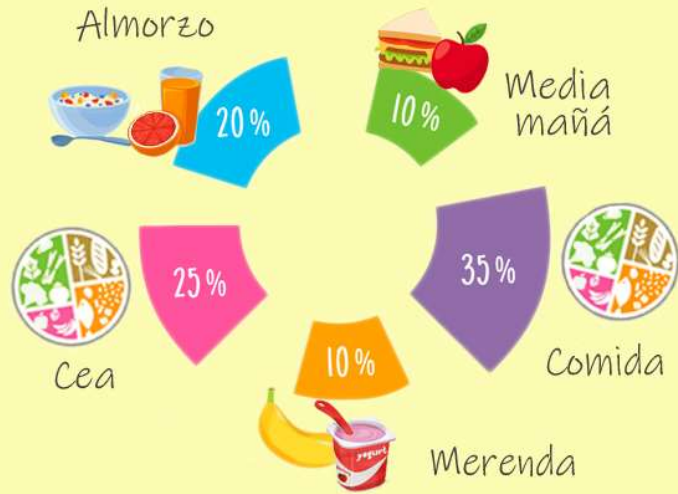
SEMANA SANTA

	21	22	23	24	25
		Crema de cabaciña	Garavanzos estufados	Sopa de polo con fideiños	Macarróns á napolitana
SEMANA SANTA		Hamburguesa á prancha Patatas dado	Pescada á romana Menestra refogada	Raxo con verduras Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada variada
		logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
28	29	30			
Brócoli con allada	Arroz con tomate	Sopa de estrelitas			
Escalopíns á crema Patacas ao vapor	Bacallau empanado Ensalada variada	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

### ARTE RECICLADO

O día 15 de abril é o día mundial da arte. A reciclaxe converteuse nunha acción imprescindible para protexer o medio ambiente. Dentro deste ámbito xurdiron dúas vertentes, o infrareciclaxe e o suprareciclaxe. Na primeira retárdase o ciclo destrutivo e os obxectos resultantes perden calidade durante o proceso, mentres que na segunda adquiren valor grazas á intervención da creatividade.

Botellas de cristal, bolsas de plástico e outros residuos que acabarían enchendo as entulleiras ou flotando no mar convertéronse, da man dalgúns creadores, nunha forma de arte sostible que denuncia a degradación do planeta e sorprende pola súa orixinalidade. As posibilidades chegan ata onde alcanza a imaxinación.

Os nosos residuos, teñen dereito a unha segunda oportunidade e da man do mencionado suprareciclaxe xurdiu un movemento artístico coñecido como arte reciclada.

Entre os beneficios para o medio ambiente da arte reciclado destacan, por exemplo, a súa contribución ao aproveitamento e a extensión da vida útil dos materiais e, como consecuencia disto, á diminución do número de residuos