

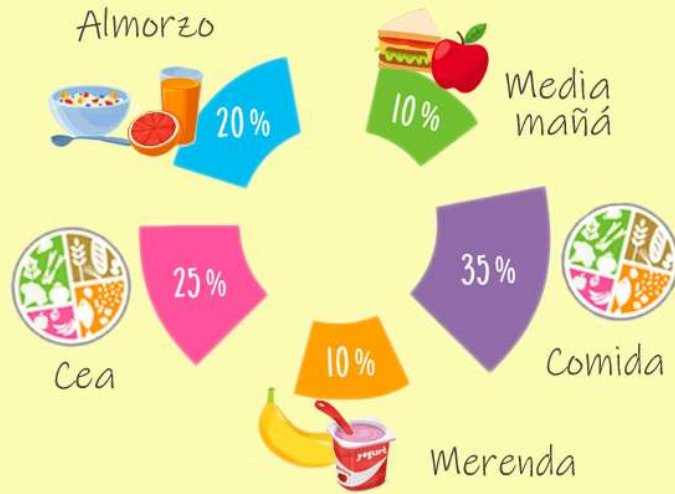


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Patacas con verduras	3 Espiráis con verduras	4 Fabada	5 Arroz integral con verduras	6 Crema de verduras
Filete de polo en salsa Ensalada	Lombo á crema Champiñóns ao allio	Salmón rebozado Brócoli con allada	Tortilla de patacas e chourizo Ensalada	Garavanzos con rape
Froita Fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
9 Macarróns integráís c/tomate	10 Sopa minestrone	11 Crema de cenoria	12 Lentellas primaveira	13 Arroz con tomate
Escalopíns en salsa Ensalada	Xamonciños de polo guisados Parrillada de verduras	Bacallau rebozado Patacas fritidas	Lombo adobado á prancha Ensalada	Tortilla de patacas Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
16 Crema de verduras y legumes	17 Sopa de cocido	18 Garavanzos estufados	19 FESTIVO	20 Xudías verdes con allada
Albóndegas á xardineira Patatas en salsa	Polo asado Ensalada	Tenreira estufada Menestra		Lengudina rebozada Patacas dado
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca		logur
23 Lentellas guisadas	24 Macarróns á napolitana	25 Brócoli con allada	26 Sopa minestrone	27 Arroz integral con tomate
Hamburguesa mixta en salsa Champiñóns con cenorias ao allio	Pescada rebozada Ensalada	Guiso de pavo con patacas Patatas	Lombo de porco con pisto Ensalada	Potaxe fabas con sepia -
Froita Fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
30	31			
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA			



# 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

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 segundo trimestre.

- Daranse no menú pratos baseados en arroz e/o pasta integral 3-4 veces ao mes.
- Darase pan integral dúas veces á semana (martes e venres).
- Diminuiremos aínda máis os pratos precociñados no menú.
- Darase 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 virxe para os aliños e aceite de xirasol alto oléico para as frituras.

