

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

FESTIVO

4

Fieduá vexetal

Xamón asado
Menestra con allada

Froita fresca

5

Garabanzos con verduras

Polo ao allión
Ensalada

Froita fresca

6

Sopa minestrone

Lacón á feira
Patacas ao vapor

Froita fresca

7

Xudías verdes con xamón

Lenguadina rebozada
Arroz integral pilaf

logur

8

Lentellas estufadas

Tortilla de patacas e cabaciña
Ensalada

Froita fresca

11

Patacas con verduras

Filete de polo en salsa
Ensalada

Froita Fresca

12

Espiráis con verduras

Lombo á crema
Champiñóns ao allión

logur

13

Fabada

Salmón rebozado
Brócoli con allada

Froita fresca

14

FESTIVO

15

FESTIVO

18

Macarróns integráís c/tomate

Escalopíns en salsa
Menestra

Froita fresca

19

Caldo galego

Xamonciños de polo guisados
Parrillada de verduras

Froita fresca

20

Crema de cenoria

Bacallau rebozado
Patacas fritidas

logur

21

Lentellas estufadas

Lombo adoubado á prancha
Ensalada

Froita fresca

22

Arroz con tomate

Tortilla de patacas e chourizo
Ensalada

Froita fresca

25

Crema de verduras y legumes

Albóndegas á xardineira
Patatas en salsa

Froita fresca

26

Garavanzos estufados

Polo asado
Ensalada

Froita fresca

27

Sopa de cocido

Tenreira estufada
Menestra

Froita fresca

28

Arroz integral campesino

Tortilla de patacas e xamón
Ensalada

Froita fresca

29

Macarróns con tomate

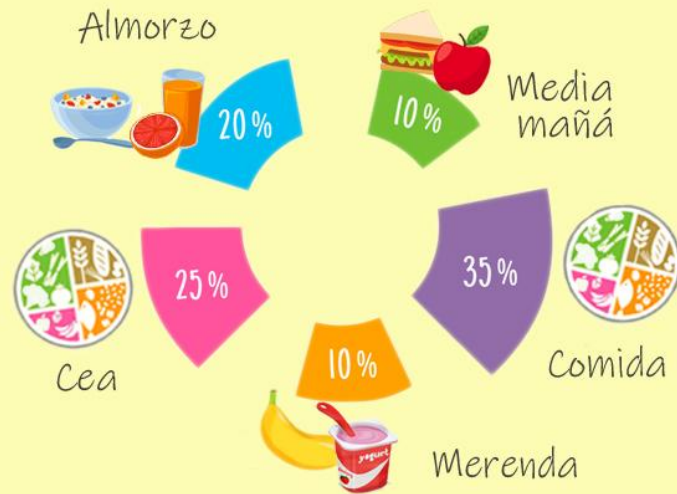
Milanesa de polo
Patacas fritidas

Xeado



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.

