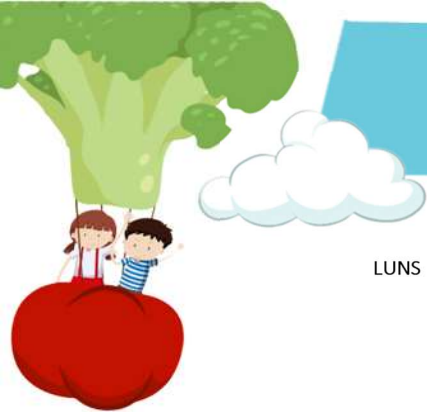


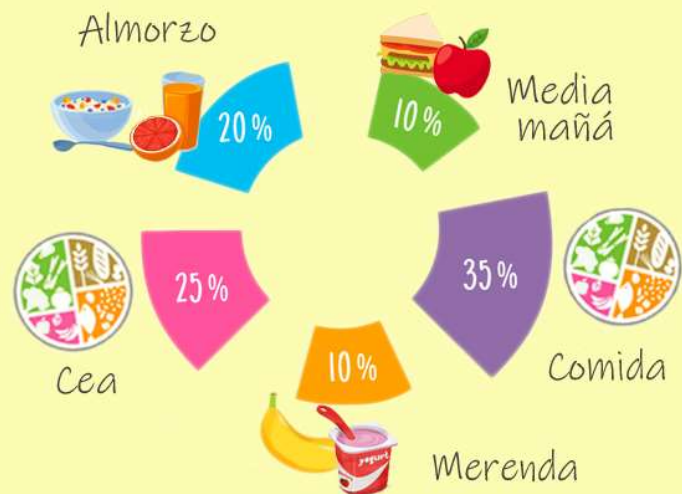


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1	2	3	4
	VACACIÓNS	VACACIÓNS	VACACIÓNS	VACACIÓNS
7	8	9	10	11
		Arroz con tomate	Pasta integral á napolitana	Lentellas primavera
VACACIÓNS	VACACIÓNS	Polo asado Ensalada	Hamburguesa á prancha Ensalada	Bacallau empanado Verduriñas refogadas
		Froita fresca	Froita fresca	logur
14	15	16	17	18
Brócoli con allada	Macarróns integráis con tomate	Arroz milanesa	Fabas refogadas	Crema de cenoria
Polo estufado Patacas guisadas	Caldeirada de pescada Ensalada	Tortilla de patacas e xamón Ensalada	Escalopins en salsa Ensalada	Rabas rebozadas Patacas fritidas
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
21	22	23	24	25
Fieduá vexetal	Garabanzos con verduras	Sopa minestrone	Crema de cabaza	Lentellas estufadas
Xamón asado Ensalada	Polo ao allio Ensalada	Lacón á feira Patacas ao vapor	Lenguadina rebozada Arroz integral pilaf	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
28	29	30		
Patacas con verduras	Espiráis á boloñesa	Fabada		
Filete de polo en salsa Ensalada	Pescada ao forno Ensalada	Lombo á crema Brócoli con allada		
Froita Fresca	logur	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 curso pasado iniciamos, de maneira paulatina, a implantación do **Real Decreto 315/2025** para o fomento dunha alimentación saudable e sostible nos centros educativos.

Este curso comezamos coa súa plena implantación.

- Verduras e legumes como primeiro prato: 1 a 2 veces á semana.
- Arroz e Pasta: 1 vez á semana.
- Arroz ou pasta integrais: 4 veces ao mes.
- Carnes: 1 a 3 veces á semana (carne vermella: máximo 1 vez á semana).
- Carne procesada: máximo 2 veces ao mes.
- Peixe: 1 a 3 veces á semana.
- Segundo prato baseado en proteínas de orixe vexetal: como mínimo 1 vez á semana.
- Guarnición de ensalada: 3 a 4 veces á semana.
- Pan integral: 2 veces á semana.
- De sobremesa, máximo 1 lácteo á semana. Entre 4 e 5 días ofrecerase froita fresca.
- Priorizaremos as técnicas culinarias máis saudables, como o forno e a prancha, reducindo as frituras a 1 vez á semana.
- Seguiremos utilizando sal iodado en todas as elaboracións, aceite de oliva para os aliños e aceite de xirasol alto oleico para as frituras.
- A auga será a bebida habitual durante a comida.

