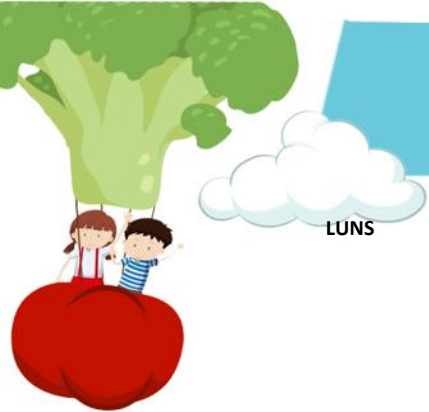




LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

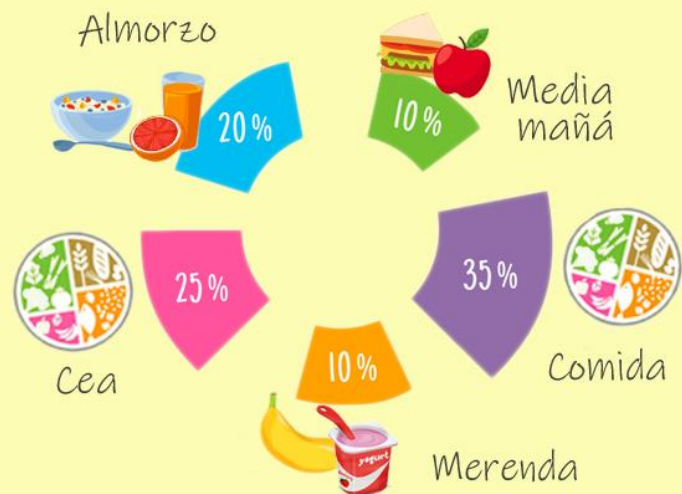
VENRES

		1	2	3
		Lentellas primavera	Arroz con verduras	Crema de verduras
		Salmón rebozado Brócoli con allada	Tortilla de patatas Ensalada	Rape ao forno con tomate Patatas dado
		Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
6	7	8	9	10
Macaróns Integráís c/tomate	Caldo galego	Crema de cenoria	Fabada	Arroz con tomate
Escalopíns en salsa Ensalada	Xamonciños de polo guisados Verduras refogadas	Bacallau rebozado Patatas fritadas	Lombo adoubado á prancha Ensalada	Tortilla de patatas e chourizo Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca
13	14	15	16	17
Crema de verduras y legumes	Sopa de cocido	Garabanzos estufados	Arroz integral campesino	Xudías verdes con allada
Albóndegas á xardineira Chícharos	Polo asado Ensalada	Tenreira estufada Menestra	Tortilla de patatas e xamón Ensalada	Lenguadina rebozada Patatas dado
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur
20	21	22	23	24
Lentellas guisadas	Macarróns á napolitana	Brócoli con allada	Sopa minestrone	Paella integral de verduras
Hamburguesa mixta en salsa Champiñóns con cenorias ao allíño	Palometa ao forno Ensalada	Guiso de pavo con patatas Patatas	Lomo de cerdo rebozado Ensalada	Garavanzos con verduras e bacallau -
Froita Fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
27	28	29	30	31
Fideuá vexetal	Garavanzos estufados	Crema de verduras	Fabas salteadas con xamón	
Polo guisado Ensalada	Rape en salsa verde Patatas dado	Escalopines en salsa Patatas ao vapor	Tortilla francesa Ensalada	NON LECTIVO
Froita Fresca	logur	Froita fresca	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 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 primeiro trimestre.

- Incorporaremos no menú de pratos baseados en arroz e/o pasta integral.
- Ofreceráse pan integral polo menos unha vez á semana.
- Diminuiremos aínda máis os pratos precociñados no menú.
- Oferta de 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 para os aliños e aceite de xirasol alto oléico para as frituras.

