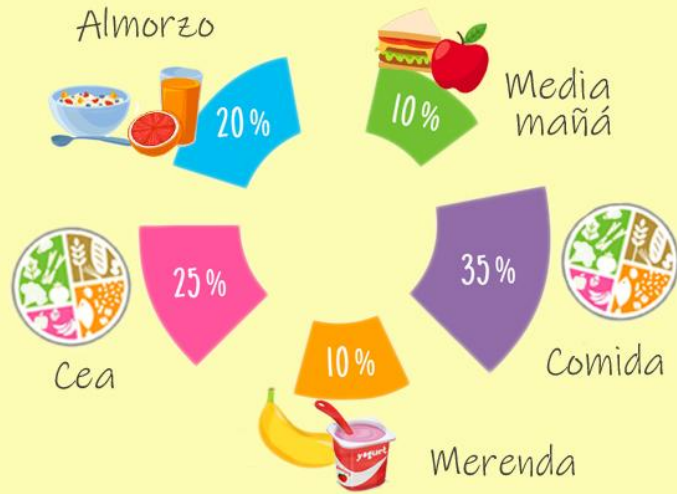


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
NON LECTIVO	NON LECTIVO	NON LECTIVO	Fabas con tomate	Sopa maravilla
			Tortilla de patacas e xamón Ensalada	Limanda rebozada Arroz pilaf
			Froita fresca	Froita fresca
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Arroz milanesa	Crema de cabaciña	Garavanzos estufados	Sopa de polo con fideiños	Macarróns á napolitana
Polo asado Brócoli	Hamburguesa á prancha Patacas dado	Pescada á romana Menestra refogada	Raxo con verduras Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada variada
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Brócoli con allada	Arroz con tomate	Sopa minestrone	Lentellas estufadas	Crema de cabaza
Escalopíns á crema Patacas ao vapor	Bacallau empanado Ensalada variada	Polo guisado Patacas guisadas	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada variada	Luras á andaluza Arroz pilaf
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	logur
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Fideuá vexetal	Sopa de polo con fideos	Fabada	Xudías verdes con xamón	Arroz con luras
Albóndegas á xardineira Cenorias baby	Polo ao allio Patacas fritidas	Pescada ao forno con tomate Menestra con allada	Lacón á feira Pasta en branco	Tortilla de patacas e xamón Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
<b>31</b>				
Sopa de cocido				
Filete de polo en salsa Patacas e champiñóns guisados				
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

### DÍA MUNDIAL DO CLIMA

O Día Mundial do Clima, que se conmemora o 26 de marzo de cada ano. Detallamos algunhas accións que as persoas podemos facer para axudar a salvar e coidar o noso planeta.

- **Non malgastes a auga:** é algo que parece tamén obvio pero que deberiamos ser máis conscientes. Cando non utilices a auga, pecha a billa, xa sexa mentres te lavas os dentes, ao fregar ou na ducha e controla que non existan fugas.
- **Aforra enerxía:** lembra que os aparellos que están apagados pero seguen enchufados consomen enerxía, polo que é importante desenchufalos. Un truco é ter regletas con varios enchufes e cun interruptor que apaga e acendes cando queiras.
- **Reciclar o lixo:** a reciclaxe é algo que temos bastante interiorizado e o ideal é que desde pequenos os nenos aprendan a separar os residuos para que se poidan reciclar. Residuos orgánicos, papel, plásticos ou vidro é algo que temos máis asumido pero tamén hai outros residuos como o aceite usado ou os produtos tecnolóxicos, mobles etc.... que deben levar ao momento limpo correspondente.
- **Móvete en transporte público:** a contaminación nas grandes cidades provén en gran medida dos coches polo que utilizar o transporte público para desprazarse axudará a coidar o medioambiente. Trens, metro, autobuses e por suposto, a bicicleta que é o medio máis ecolóxico que existe.
- **Planta árbores:** esta opción non sempre é fácil pero si tes a oportunidade de facelo non o dubides. As árbores producen osíxeno e consomen o CO<sub>2</sub>, polo que axudan a reducir a contaminación.

