



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

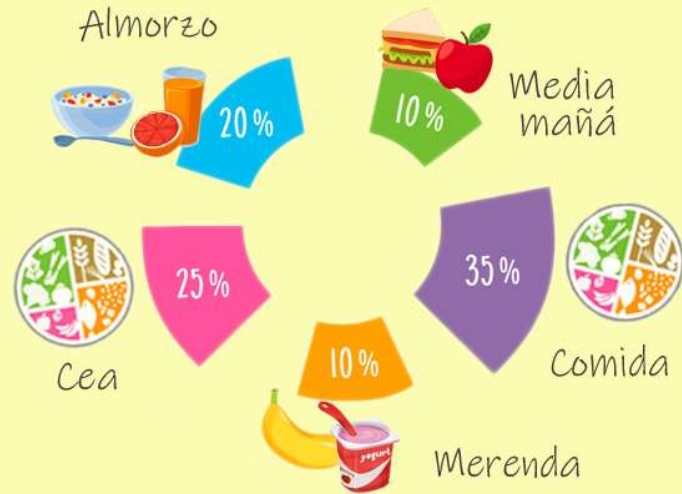
*Os nenos de educación infantil e 1º, 2º e 3º de primaria
comerán a primeira opción de cada prato
senalada no menú en negraíña.*

5	6	7	8	9
VACACIÓNS	VACACIÓNS	VACACIÓNS	VACACIÓNS	VACACIÓNS
12	13	14	15	16
LENTELLAS PRIMAVERA	SOPA DE FIDEIÑOS	ENSALADA ITALIANA	ARROZ CON LURAS	XUDÍAS VERDES REFOGADAS
PESCADA Á ROMANA ENSALADA	ESCALOPÍNS AO CURRY SUAVE MENESTRA REFOGADA	RAXO REFOGADO CHAMPIÑÓNS	TORTILLA DE PATACAS ENSALADA	POLO GUISADO PATACAS GUISADAS
IOGUR KCal 668 HC 75 Prot 29 Lip 27	FROITA FRESCA KCal 743 HC 68 Prot 34 Lip 32	FROITA FRESCA KCal 580 HC 60 Prot 35 Lip 23	FROITA FRESCA KCal 782 HC 83 Prot 42 Lip 27	FROITA FRESCA KCal 568 HC 51 Prot 34 Lip 24
19	20	21	22	23
CREMA DE VERDUIÑAS	GARAVANZOS CON CHOURIZO	FIDEUÁ	SOPA MINISTRONE	ARROZ CAMPESINO
ESCALOPÍNS A CREMA PASTA REFOGADA	LIMANDA REBOZADA ENSALADA VARIADA	POLO ASADO MILLO AO VAPOR	ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA CHÍCHAROS	TORTILLA DE PATACAS E CABACIÑA ENSALADA
FROITA FRESCA KCal 612 HC 63 Prot 22 Lip 30	IOGUR KCal 717 HC 77 Prot 36 Lip 28	FROITA FRESCA KCal 783 HC 87 Prot 42 Lip 28	FROITA FRESCA KCal 692 HC 71 Prot 26 Lip 30	IOGUR KCal 536 HC 66 Prot 27 Lip 20
26	27	28	29	30
ESPIRÁIS Á CARBONARA	ALUBIAS CON TOMATE	ARROZ Á MILANESA	ENSALADILLA RUSA	CREMA DE CABAZA
PESCADA Á BILBAÍNA BRÓCOLI AO VAPOR	GUISO DE TENREIRA MENESTRA REFOGADA	POLO AO ALLIÑO ENSALADA	ESCALOPÍNS EN SALS PATACAS GUISADAS	LURAS Á ANDALUZA PATACAS AO VAPOR
IOGUR KCal 771 HC 70 Prot 35 Lip 33	FROITA FRESCA KCal 732 HC 86 Prot 35 Lip 32	FOITA FRESCA KCal 676 HC 55 Prot 42 Lip 32	FROITA FRESCA KCal 653 HC 66 Prot 32 Lip 29	IOGUR KCal 615 HC 64 Prot 29 Lip 27



EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIÓN 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

Xa está aquí o novo curso e un ano máis todos os que traballamos en Seresca comenzamos con ilusión e ánimos renovados, esperando ter un curso no que os protagonistas sexan os alumnos.

Este ano Seresca quere seguir impulsando o seu proxecto Mirada 2030, un proxecto educativo coa vista posta nun futuro máis sostible e respectuoso co noso planeta. Mediante distintas actividades lúdicas, e en colaboración co colexio, traballaremos distintos ODS (Obxectivos de Desenvolvemento Sostible), cos que se pretende formar aos alumnos en distintos ámbitos relativos á sustentabilidade, como poden ser o consumo responsable, a reciclaxe, o respecto polo medio ambiente e a súa relación coa nosa saúde e benestar.

Esperando ter un curso tranquilo coa tan desexada "normalidade" xa de volta, aproveitamos para agradecer a vosa confianza no servizo de comedor e enviarnos un cordial saúdo.

SERESCA

