

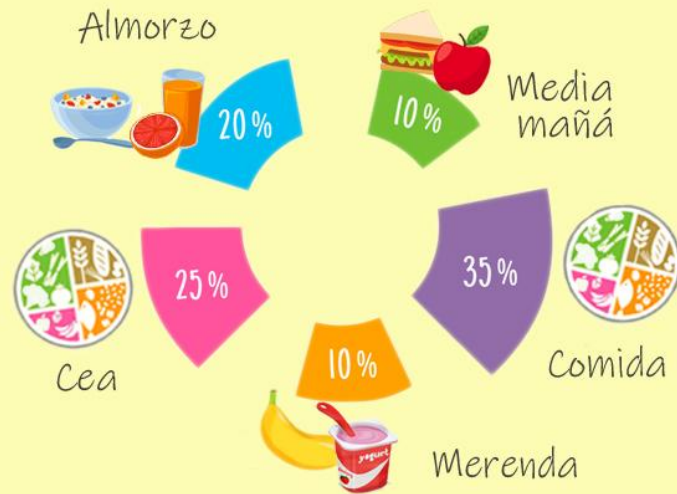
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1 Lentellas guisadas	2 Pasta integral napolitana	3 Xudías verdes con allada	4 Sopa minestrone	5 Arroz con tomate
Hamburguesa mixta en salsa Patatas dado	Pescada rebozada Ensalada	Guiso de pavo con patacas Patatas	Lombo de porco con pisto Verduriñas salteadas	Garvanzos c/verduras y bacallau -
Froita Fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
8 Fideuá vexetal	9 Lentellas hortelanas	10 Crema de verduras	11 Fabas salteadas con xamón	12 Paella integral de verduras
Polo guisado Ensalada	Lengudina con tomate Menestra	Escalopines en salsa Patacas guisadas	Tortilla francesa Ensalada	Luras á romana Patacas dado
Froita Fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
15 Sopa de estrelitas	16 Garvanzos con chourizo	17 Arroz integral milanesa	18 Crema de cabaza	19 Macarróns con tomate
Albóndegas á cazadora c/ verduras Chícharos	Polo ao allio Ensalada	Tortilla de chourizo Ensalada	Pescada á romana Patacas dado	Milanesa Ensalada e patacas chips
Froita Fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Xeado <i>* Refrescos sen azucre</i>
22	23	24	25	26

¡¡VACACIÓNS DE VERÁN !!



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** entra 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.

