

COLEXIO LA INMACULADA

La Salle Inmaculada

Outubro 2026

SERESCA

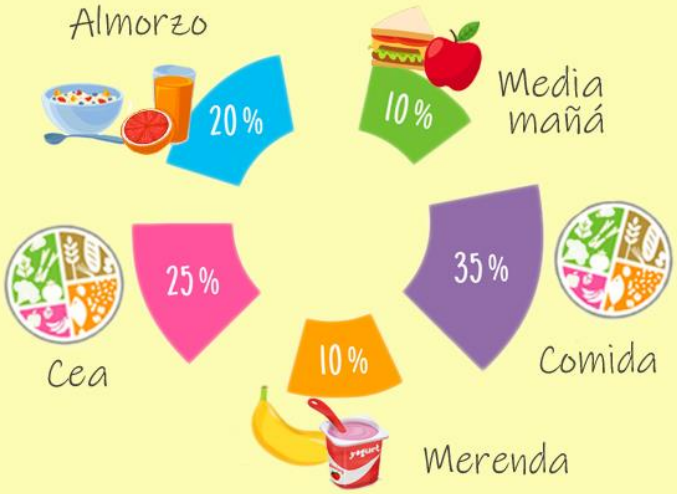
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1 Arroz integral con verduriñas Albóndegas vexetais Champiñóns Froita fresca	**2** Xudías verdes Tortilla de patacas Ensalada Froita fresca
5 Menestra refogada Pasta integral boloñesa vexetal Ensalada Froita fresca	**6** Caldo galego Xamonciños de polo guisados Parrillada de verduriñas Froita fresca	**7** Crema de cenoria Bacallau rebozado Patacas fritidas Iogur	**8** Lentellas estufadas Lombo adoubado á prancha Ensalada Froita fresca	**9** Arroz con luras Tortilla de patacas e chourizo Ensalada Froita fresca
12 FESTIVO	**13** Sopa de cocido Polo asado Ensalada Froita fresca	**14** Garavanzos estufados Tenreira estufada Menestra Froita fresca	**15** Arroz integral campesino Tortilla de patacas e xamón Ensalada Froita fresca	**16** Brócoli con allada Lenguadina rebozada Patacas dado Iogur
19 Lentellas guisadas Hamburguesa mixta en salsa Champiñóns con cenorias ao alliño Froita Fresca	**20** Macarróns integráis á napolitana Pescada rebozada Ensalada Iogur	**21** Xudías verdes refogadas Guiso de pavo con patacas Patatas Froita fresca	**22** Sopa minestrone Lombo de porco con pisto Ensalada Froita fresca	**23** Arroz con tomate Garavanzos con rape Ensalada Froita fresca
26 Fideuá vexetal Polo guisado Ensalada Froita Fresca	**27** Lentellas hortelanas Lenguadina con tomate Verduriñas salteadas Iogur	**28** Crema de verduras Escalopines en salsa Patacas ao vapor Froita fresca	**29** Fabas reofgadas con xamón Tortilla francesa Ensalada Froita fresca	**30** Paella integral de verduras Hamburguesa vexetal con tomate Froita fresca



GB corporación gastronomía & servicios

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 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.

ISO 14001

Compromiso coa sustentabilidade e o medio ambiente

www.seresca.es