

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

6

7

8

9

10

Garavanzos con chourizo

Arroz integral milanesa

Crema de cabaza

Fabas vermellas guisadas

SEMANA SANTA

Polo ao allio
Ensalada

Tortilla de chourizo
Ensalada

Pescada á romana
Patacas fritidas

Xamón de porco asado
Menestra

Froita fresca

Froita fresca

logur

Froita fresca

13

14

15

16

17

Patacas con chourizo

Crema de verduras

Lentellas estufadas

Sopa de fideos

Brócoli refogado

Filete de polo en salsa
Ensalada

Pasta con tomate e atún
-

Lombo adobado
Cenorias baby

Tortilla de patacas
Ensalada

Lenguadina rebozada
Patacas guisadas

Froita Fresca

Froita fresca

Froita fresca

Froita fresca

logur

20

21

22

23

24

Arroz integral con tomate

Crema de cabaciña

Garavanzos estufados

Sopa de fideos

Lentellas primavera

Hamburguesa á prancha
Xudías verdes

Polo asado
Patacas dado

Bacallau empanado
Ensalada

Raxo con verduras
Patacas ao vapor

Tortilla de patacas
Ensalada

Froita fresca

Froita fresca

Froita fresca

logur

Froita fresca

27

28

29

30

Brócoli con allada

Macarróns integráis á napolitana

Arroz milanesa

Fabas con tomate

Polo guisado
Patacas guisadas

Rabas empanadas
Ensalada

Tortilla de patacas e xamón
Ensalada

Escalopíns en salsa
Verduriñas refogadas

Froita fresca

logur

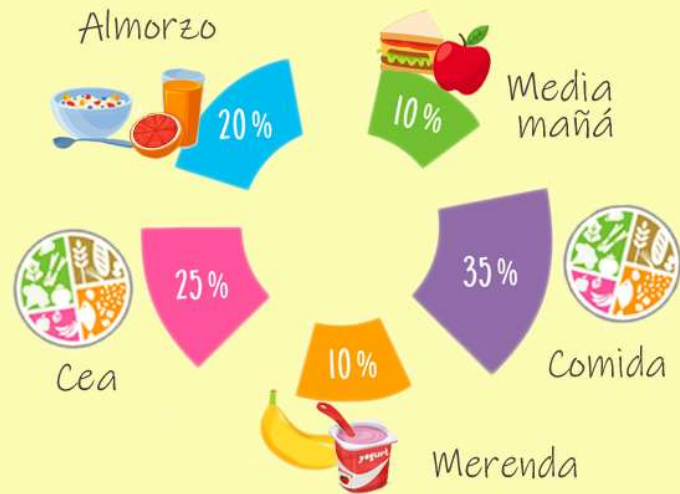
Froita fresca

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

O novo **Real Decreto 315/2025 para o fomento dunha alimentación saudable e sostible en centros educativos** entra en vigor este mes de abril. En Seresca, hemos ido incorporando cambios xa dende o comezo do curso para que estes sexan o máis paulatinos posible. Desta forma, os nenos e nenas dos nosos colexios están xa habituados a esta novo menú máis equilibrado e saudable.

A continuación, detallamos os cambios que hemos ido facendo no menú ao longo do primeiro e segundo trimestre.

- No menú danse pratos baseados en arroz e/o pasta integral 3-4 veces ao mes.
- Dase pan integral dúas veces á semana (martes e venres).
- Diminuíronse os pratos precociñados (1 ao mes máximo).
- Dase máximo 1 lácteo á semana.
- Incorporamos no menú días nos que o prato principal estea baseado en proteínas de orixe vexetal.
- Aumentamos a oferta de hortalizas crúas en forma de ensaladas.
- Tal e como xa viñamos facendo, priorizamos as técnicas culinarias máis saudables, como fornos e pranchas, reducindo as frituras a 1 vez á semana.
- Seguimos utilizando sal yodada para todas as elaboracións, aceite de oliva virxe para os aliños e aceite de xirasol alto oléico para as frituras.

