



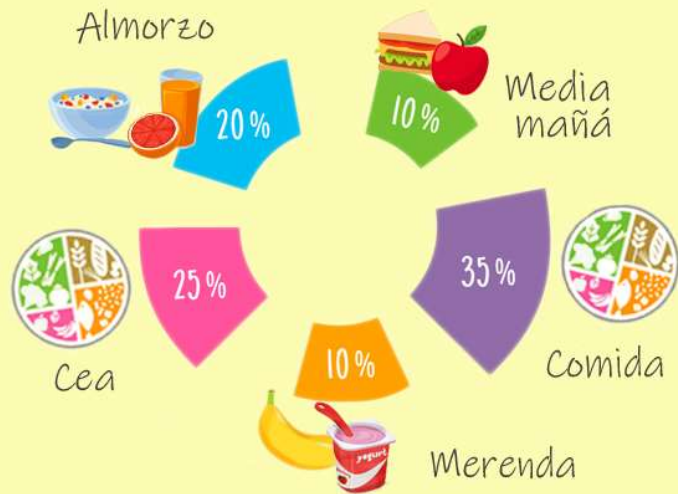
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
4	5	6	7	8
VACACIÓNS	VACACIÓNS	VACACIÓNS	VACACIÓNS	VACACIÓNS
11	12	13	14	15
SEN SERVIZO DE COMEDOR	Crema de cabaciña	Lentellas estufadas	Sopa minestrone	Macarróns á napolitana
	Hamburguesa á prancha Patacas dado	Bacallau empanado Menestra con allada	Guiso de carne con verduras Patacas guisadas	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada variada
	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
18	19	20	21	22
Brócoli con allada	Arroz milanesa	Sopa de polo con fideños	Garavanzos estufados	Crema de cabaza
Escalopíns en salsa Patacas ao vapor	Rabas empanadas Ensalada variada	Polo guisado Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada variada	Limanda rebozada Pasta refogada
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	logur
25	26	27	28	29
Fideuá vexetal	Crema de verduras	Fabas con tomate	Xudías verdes refogadas	Arroz con luras
Xamón asado Cenorias baby	Polo ao allio Arroz pilaf	Pescada empanada Menestra con allada	Lacón á feira Pasta en branco	Tortilla de patacas e xamón Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca


 Dietista-Nutricionista  
 Sandra Soria Garcia  
 Nº Colegiada:  
 EUS00293



# 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

DE VOLTA AO COLE!



Prezadas familias:

Un ano máis retomamos o curso con moitas ganas e enerxías renovadas.

Lembramos que todas as dietas especiais crónicas deben solicitarse canto antes e deben actualizarse cada curso (con certificado médico).

As dietas ocasionais para días puntuais poden solicitarse en portería do colexio e non precisan certificado médico.

