

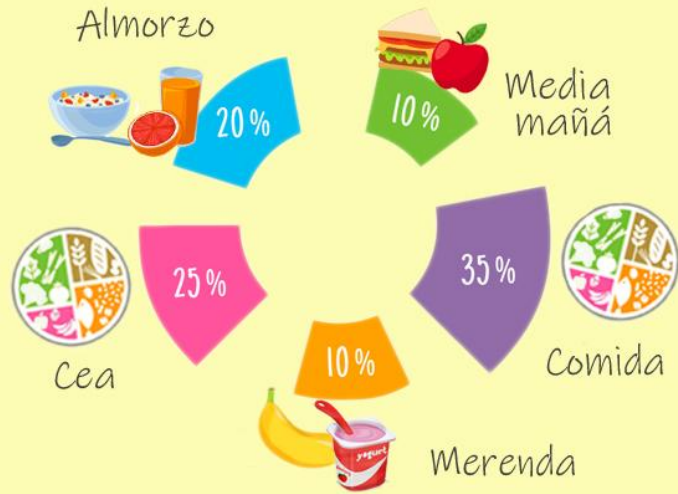


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
			1	2
			FESTIVO	Crema de cabaza Luras á andaluza Arroz Pilaf logur
5	6	7	8	9
Fideuá vexetal	Sopa de fideos	Fabada	Xudías verdes con xamón	Arroz con luras
Xamón asado Cenorias baby	Polo ao aliño Patacas fritidas	Pescada ao forno con tomate Menestra con allada	Lacón á feira Pasta en branco	Tortilla de patacas e xamón Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
12	13	14	15	16
Sopa de cocido	Macarróns á boloñesa	Arroz con verduras	Lentellas estufadas	Crema de verduras
Filete de polo en salsa Patacas e champiñóns guisados	Rabas empanadas Ensalada	Lombo á crema Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada	Limanda rebozada Patacas dado
Froita fresca	logur	Froita fresca	logur	Froita fresca
19	20	21	22	23
Espaguetis con tomate	Sopa de estropeiras	Garavanzos con chourizo	Crema de porros	Arroz campesino
Escalopíns en salsa Xudías verdes	Xamonciños de polo guisados Verduras refogadas	Bacallau empanado Patacas dado	Lomo adoubado á prancha Pasta refogada	Tortilla de patacas Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
25	26	27	28	29
Sopa minestrone	Espiráis con verduras	Arroz con tomate		
Álbondegas á xardinera Chícharos	Filete de polo ao curry suave Millo ao vapor	Milanesa Patacas fritidas	FESTIVO	NON LECTIVO
Froita fresca	logur	Xeado		



# 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

### COIDEMOS O PLANETA ECOSISTEMAS MARIÑOS

Os ecosistemas mariños son contornas que están compostos principalmente por auga e biodiversidade de flora e fauna. A auga ocupa un 70% da Terra, e o 96,5% dese volume corresponde aos océanos. Estes están a se deteriorar por mor das accións humanas e, por iso, a través da actividade e o xogo, é necesario lembrar o papel fundamental que cumpren no planeta e como podemos coidalos.

### Por que debemos coidar os ecosistemas mariños?

Os océanos e a vida que conteñen son fundamentais para o funcionamento saudable do planeta, xa que fornecen a metade do osíxeno que respiramos e absorben anualmente un 26% das emisións antropógenas de dióxido de carbono emitidas á atmosfera. Que podemos facer para coidar os ecosistemas mariños?

1. Utilizar menos produtos de plástico.
2. Usar produtos biodegradables nas praias, como bolsas, recipientes de comida, ...
3. Non tires lixo nas praias. Leva sempre o lixo a un contedor.
4. Viaxa polo mar responsablemente. Non tirar ningún obxecto nin lixo ao mar.
5. Reduce as emisións de CO<sub>2</sub> e consumo de enerxía.

