

“A Volta ao Cole”

Endermar acompañaravos este curso no comedor da escola e sorprendérmolos con novos menús saudables e equilibrados, para gozar dunha vida sa e plena.

É moi importante comer cinco veces ao día: almorzo, media mañá, comida, merenda e cea, dunha maneira sa e equilibrada.

Despois das vacacións de verán, hai que organizarse: actividade física, descanso e unha dieta adecuada axudaránche a mellorar o rendemento na escola e proporcionarache enerxía para gozar de todas as actividades diarias.

E sobre todo:
30 minutos antes de deitarse, todas as pantallas apagadas.

Pratos baseados en produtos estacionais, peixe fresco e receitas baseadas en legumes que che encantarán.

Ameixas, pexegos e uvas.
Verduras de tempada como berenxenas, cabazas, xudías verdes, pementos e leituga son esenciais para unha boa nutrición.

Benvidos ao comedor da escola!

BASAL

Luns 13

Puré de cabaza e cabaciña
Pescada con patacas e tomate ao forno
Froita do tempo

Crema de verduras
Empanada de atún
Leiteiro

Luns 20

Crema de allos porros e patacas
Coello asado con tallarines ao allo
Froita do tempo

Crema de cabaza
Lomo á prancha con champiñóns
Leiteiro

Luns 27

Crema de verduras
Fideuá de pito con verduras
Froita do tempo

Sopa de pescado
Albóndegas á xardineira
Leiteiro

Martes 14

Salpicón (salmón, mexillóns e patacas)
Tortilla de espinacas e champiñóns
Froita do tempo

Panaché de verduras
Peixe cocido con cebola e tomate
Leiteiro

Martes 21

Brócoli ao allo
Tenreira asada con arroz e verduras
Froita do tempo

Sopa de verduras
Sepia a la prancha con tomate y queixo fresco
Leiteiro

Martes 28

Lentellas estofadas con verduras
Empanadillas de pavo ao forno con ensalada (leituga, mazá e pasas)
Froita do tempo

Ensalada verde
Tortilla paisana
Leiteiro

Mércores 15

Ensalada (tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas)
Pito ao forno con arroz e verduras
logur natural

Ensalada verde
Luras a la romana con patacas
Froita enteira

Mércores 22

Ensalada de pasta de cores (tomate, cenoria, ourego e queixo)
Pescada á romana con ensalada (remolacha, millo, cenoria e cebola)
logur natural

Crema de calabaciña
Tosta de pan con jamón serrano
Froita enteira

Mércores 29

Ensalada de tomate e mexillóns
Bacallau ao forno con chícharos, cenoria e arroz
logur natural

Brócoli salteado
Croquetas de pito con ensalada
Froita enteira

Xoves 9

MENU INICIO DE CURSO

Xoves 16

Pisto de verduras
Lasaña de carne (tenreira-porco) á boloñesa
Froita do tempo

Acelgas salteadas con pasas
Tortilla francesa con verduras
Leiteiro

Xoves 23

Ensalada de fabas con tomate e queixo fresco
Ovos recheos de bonito
Froita do tempo

Menestra de verduras
Libritos de lomo con patacas
Leiteiro

Xoves 30

Xudías verdes con salsa de tomate
Castañeta e patacas ao forno con ensalada (tomate, leituga, cebola)
Froita do tempo

Sopa de fideos
Pincho moruno con pementos
Leiteiro

Venres 10

Minestra de verduras
Arroz con luras
logur natural

Sopa de tomate
Lombo á prancha con champiñóns
Froita enteira

Venres 17

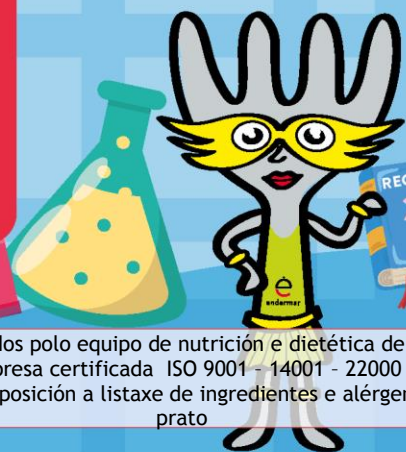
Sopa juliana con fideos
Ensalada de garavanzos, sardiña e arroz
Froita do tempo

Xudía salteadas con xamón
Pavo guisado
Leiteiro

Venres 24

Ensalada rusa
Salmón á prancha con ensalada (leituga e tomate)
Froita do tempo

Arroz con tomate
Atún encebolado
Leiteiro



**A Volta
ao Cole**

