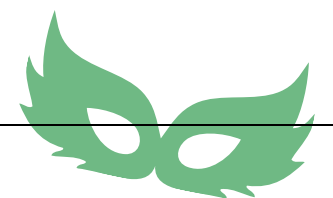


<p>1</p> <p><i>primeiro</i> Cogomelos ao allo</p> <p><i>segundo</i> Macarróns gratinados</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>2</p> <p><i>primeiro</i> Chícharos con xamón</p> <p><i>segundo</i> Peituga á prancha con pataca frita</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>3</p> <p><i>primeiro</i> Lentellas vexetais</p> <p><i>segundo</i> Salmón á prancha con ensalada</p> <p><i>sobremesa</i> Lácteo</p>	<p>4</p> <p><i>primeiro</i> Minestra de ovo</p> <p><i>segundo</i> Solombo á prancha con arroz</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>5</p> <p><i>primeiro</i> Fabada</p> <p><i>segundo</i> Dourada á prancha</p> <p><i>sobremesa</i> Lácteo</p>
<p>8</p> <p><i>primeiro</i> Xudías salteadas con patacas, ovo e xamón</p> <p><i>segundo</i> Macarróns con atún</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>9</p> <p><i>primeiro</i> Coliflor ao allo</p> <p><i>segundo</i> Carne ao caldeiro</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>10</p> <p><i>primeiro</i> Sopa de fideos</p> <p><i>segundo</i> Pescada rebozada con ensalada</p> <p><i>sobremesa</i> Lácteo</p>	<p>11</p> <p><i>primeiro</i> Crema de verduras</p> <p><i>segundo</i> Raxo con patacas</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>12</p> <p><i>menú especial de</i> Entroido</p>
<p>15</p> <p><i>vacacións de Entroido</i> Non hai comedor</p>	<p>16</p> <p><i>vacacións de Entroido</i> Non hai comedor</p>	<p>17</p> <p><i>vacacións de Entroido</i> Non hai comedor</p>	<p>18</p> <p><i>primeiro</i> Brócoli ao allo</p> <p><i>segundo</i> Espaguete á Boloñesa</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>19</p> <p><i>primeiro</i> Sopa de tomate</p> <p><i>segundo</i> Luras con arroz</p> <p><i>sobremesa</i> Lácteo</p>
<p>22</p> <p><i>primeiro</i> Ensalada grega</p> <p><i>segundo</i> Tallaríns con carne</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>23</p> <p><i>primeiro</i> Revolto de grelos</p> <p><i>segundo</i> Polo ao forno con patacas</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>24</p> <p><i>primeiro</i> Caldo galego</p> <p><i>segundo</i> Arroz con marisco</p> <p><i>sobremesa</i> Lácteo</p>	<p>25</p> <p><i>primeiro</i> Crema de verduras</p> <p><i>segundo</i> Xamón asado con patacas</p> <p><i>sobremesa</i> Froita</p>	<p>26</p> <p><i>menú especial de</i> fin de mes</p>



Febreiro, mes do Entroido no Comedor Escolar!



Xa o di a copla: *martes de Entroido e día de Pascua, cada larpeiro na súa casa*. Este ano, por desgraza, temos que continuar facendo un esforzo entre todas e todos, celebrando esta festa, que tanto nos gusta, dun xeito diferente. Isto non quere dicir que vaia ser peor, simplemente será diferente. E volvendo a copla, cada larpeira e larpeiro, na súa casa, poderá gozar das magníficas comidas e especialmente sobremesas tan tradicionais desta época do ano. Deste xeito, poderemos aproveitar para axudar, en familia, a cociñar un bo cocido galego no que non poden faltar os grelos, garavanzos, patacas e por suposto, o mellor dos nosos porcos galegos. Teremos que estar atentas e atentos, porque dende o comedor haberá algunha sorpresiña ao respecto.

Máis, no noso Entroido, non so é tempo de comer un bo cocido. Se hai algo do que gocemos todas e todos nestas datas é das súas sobremesas. Quen pode resistirse ás orellas, filloas, flores, follas de limón, rosquillas, bandullos, chulas, bicas, canas, mazapáns, sapos ou torradas doces. Sabiades que había tantas?

Coma sempre, é importante que a pesares de que todas estas sobremesas son moi saborosas, non nos esquezamos de coidar a nosa saúde, e que para iso debemos controlar as cantidades que comemos e sobre todo, que despois de estas copiosas comidas dediquemos un tempo ao exercicio, como saír a dar un pequeno paseo ou algún baile divertido na casa ca nosa familia.

Por suposto, un mes máis, seguiremos contando co noso menú especial de fin de mes, no que continuaremos degustando pratos do mar. Que será este mes? Imos a descubri-lo!

