

Benvido, verán!

Co verán temos un cambio nas nosas actividades diarias: comezamos as vacacións, soben as temperaturas,... polo que a nosa alimentación tamén ten que adaptarse a todos estes cambios. Por iso, recomendamos que tomemos polo menos tres pezas de froita ao día, para aumentar a nosa hidratación. É moi importante que as pezas de froita e verduras as lavemos moi ben antes de consumilas e que teñamos especial coidado á hora de conservar os alimentos, xa que coa calor, tenden a estragarse máis facilmente.

Moitos son os alimentos que podemos consumir como os pepinos, pementos, tomate, berenxena,...e froitas coma albaricoques, cereixas, ameixas, framboesas, arandos, figos, melocotóns, sandías, melóns, pexegos ou paraguaios. Como comentabamos, todas estas froitas e verduras son un elemento moi importante na nosa alimentación, xa que nos aportarán as vitaminas, sales minerais e fibras, ademais da auga, necesarias para levar unha vida saudable durante todo o verán.

Por outra banda, este mes de xuño toca despedirnos ata setembro. Dende o comedor queremos darvos as grazas por todo o bo facer deste curso. Estamos moi orgullosas de todas e todos vós! E para celebralo, moi atentas e atentos, porque sereis as encargadas e os encargados de escoller o menú máis especial do ano: o menú especial de fin de curso, que será un segredo ata ese día.

Tamén queremos despedirnos da rapazada de 6ºEP que emprenderá unha nova etapa no instituto. Moita sorte!!!



Menú de xuño 2022

		1	2	3
		Ensalada de pasta Peixe á prancha con ensalada Lácteo	Arroz tres delicias Coello con pataca cocida Froita	Brócoli con allada Paella Xeado
6	7	8	9	10
Coliflor á galega Espaguetes boloñesa Froita	Ensalada mixta Tenreira asada con patacas Froita	Menestra de verduras Chipiróns na súa tinta con arroz Lácteo	Ensalada de ovo Polo asado con patacas Froita	Chícharos con xamón Peixe á prancha con ensalada Xeado
13	14	15	16	17
FESTIVO LOCAL	Ensalada grega Macarróns gratinados Froita	Revolto de espinacas Peixe á prancha con ensalada Lácteo	Xudías á galega Raxo con patacas Froita	Ensaladilla Peixe ao forno con arroz Xeado
20	21	22		
Champiñóns ao aliño Macarróns con atún Froita	Xoubas con tomate Albóndegas con arroz Froita	MENÚ FIN DE CURSO		