



# MENÚ ESCOLAR *Febreiro 23*

1/02/23	Revolto con xamón	Lentellas vexetais	Iogur
2/02/23	Sopa	Fingers de polo con arroz branco	Froita de tempada
3/02/23	Xudías refogadas	Lirios con patacas panadeirasas	Froita de tempada
6/02/23	Crema de verduras	Zorza con patacas cocidas	Froita de tempada
7/02/23	Ensalada mixta <small>(leituga, tomate, cenoria, nozes e olivas)</small>	Tallaríns con atún	Froita de tempada
8/02/23		Coliflor, chourizo, ovos e patacas cocidas	Queixo con marmelo
9/02/23	Xudías refogadas	Arroz branco con salchichas	Froita de tempada
10/02/23	Chícharos refogados	Bacallau á galega	Froita de tempada
13/02/23	Croquetas	Tacos de pavo con leituga	Froita de tempada
14/02/23	Sopa	Chipiróns con tomate	Froita de tempada
15/02/23	Ensalada <small>Leituga, cebola e tomate</small>	Churrasco con patacas fritidas	Bebible de amorodo
16/02/23	Tortilla de calabacín	Fabada asturiana	Froita de tempada
17/02/23	Minestra de verduras	Pescada ao forno	Doce de Entroido
23/02/23	Sardiñas con olivas	Espagueti boloñesa de polo	Froita de tempada
24/02/23	Empanadillas	Lirios con patacas cocidas	Froita de tempada
27/02/23	Ensalada <small>Leituga, cebola e tomate</small>	Richada con patacas	Froita de tempada
28/02/23	Crema de verduras	Arroz á mariñeira	Froita de tempada

Os menús estarán suxeitos a cambios por múltiples causas

## HÁBITOS de VIDA SAUDABLES



Irse á cama en horarios regulares e durmir o tempo suficiente





Aprender a observar e aceptar todas as emocións

Comer unha ampla variedade de alimentos pouco procesados, en especial de orixe vexetal







DICIR: GRAZAS, POR FAVOR, PERDÓN E QUÉROCHE

Relacionar a hora da comida cun momento para gozar en familia








