



MENÚ ESCOLAR *Xuño 23*

01/06/23	Ensalada mixta <small>(leituga, tomate, cebola, cenoria, xamón e millo)</small>	Tortilla de patacas	Ananás en caldo de azucre
02/06/23	Minestra de verduras	Pescada en salsa verde	Froita de tempada
05/06/23	Ensalada mixta <small>(leituga, tomate, cebola queixo, nozes e olivas)</small>	Zorza á prancha	Froita de tempada
06/06/23	Sardiñas con olivas	Coliflor con ovo e patacas cocidas	Froita de tempada
07/06/23	Xudías refogadas	Fingers de polo con tallaríns	Iogur Casa Xanceda
08/06/23	Crema de cenoria	Arroz da avoa	Froita de tempada
09/06/23	Chícharos refogados	Bacallau á galega	Froita de tempada
12/06/23	Croquetas	Espagueti boloñesa de tenreira	Froita de tempada
13/06/23	Crema de verduras	Lirios con leituga	Froita de tempada
14/06/23	Ensalada <small>Leituga, cebola e tomate</small>	Churrasco con patacas fritidas	Bebible de chocolate
15/06/23	Ensalada de pasta	San Xacobes de polo caseiros	Froita de tempada
16/06/23	Polbo á feira		Froita de tempada
19/06/23	Ensalada rusa	Tacos de pavo á prancha	Biscoito caseiro
20/06/23	Pizza	Pasta con atún	Froita de tempada
21/06/23	Menú fin de curso		

Os menús estarán suxeitos a cambios por múltiples causas



CONSELLOS PARA UN VERÁN FELIZ



Protéxete do sol, aínda que o día estea nubrado.

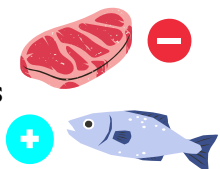


Mantente hidratado. Bebe moita auga e limita o consumo de refrescos.

Descansa e goza en compañía. Dorme o suficiente (8-9 horas diarias).



Consumo froitas, verduras e alimentos lixeiros e fríos.



Modera o consumo de carne vermella e aumenta o de peixe azul.



Protéxete das picaduras dos insectos.



Non abandones o exercicio físico. Evitar as horas centrais do día.



Refréscate

