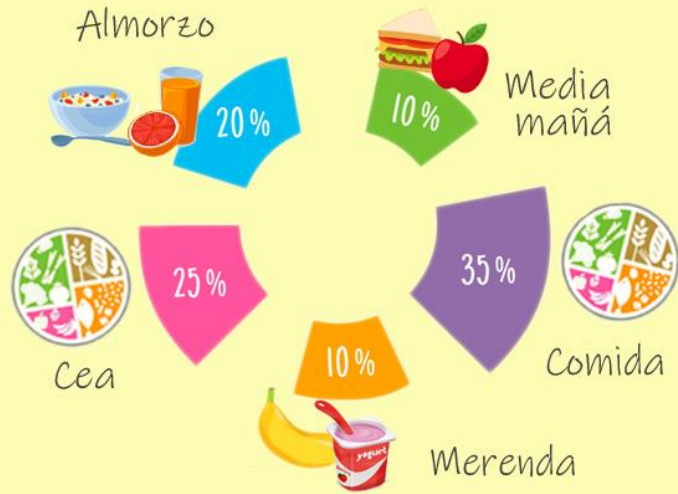


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		8	9	10
		Arroz con verduras Lombo á crema Patacas guisadas Froita fresca	Lentellas primavera Tortilla de patacas Ensalada logur	Crema de verduras Limanda rebozada Patatas dado Froita fresca
13	14	15	16	17
Espaguetis con tomate Escalopíns en salsa Xudías verdes Froita fresca	Sopa de estrelliñas Xamonciños de polo guisados Verduras rehogadas Froita fresca	Garavanzos con acelgas Bacallau empanado Brócoli Froita fresca	Crema de porros Lombo adobado á prancha Patatas dado logur	Arroz campesino Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada Froita fresca
20	21	22	23	24
Sopa minestrone Albóndegas á la xardinera Chícharos Froita fresca	Espiráis con verduras Filete de polo ao curry suave Millo ao vapor logur	Xudías verdes con allada Tenreira estufada Patacas guisadas Froita fresca	Fabas con tomate Tortilla de patacas e xamón Ensalada Froita fresca	Caldo Galego Limanda rebozada Arroz pilaf Froita fresca
27	28	29	30	31
Arroz milanesa Polo asado Brócoli Froita fresca	Crema de cabaciña Hamburguesa á prancha Patacas dado logur	Garavanzos estufados Pescada á romana Menestra refogada Froita fresca	Sopa de polo con fideiños Raxo con verduras Patacas guisadas Froita fresca	Macarróns á napolitana Tortilla de patacas Ensalada variada Froita fresca



EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIÓNS PARA AS CEAS

SI COMEMOS POLA NOITE CEAMOS

Arroz, pasta, patacas ou legumes	Verduras crúas ou cocidas
Verduras	Arroz, pasta ou patacas
Carnes	Peixes ou ovos
Peixes	Carnes ou ovos
Ovos	Carnes ou peixes
Froitas	Lácteos ou froitas
Lácteos	Froitas

COIDEMOS O PLANETA

CIDADES E POBOS SOSTIBLES

Que unha cidade creza de acordo con os fundamentos do desenvolvemento sostible é clave para garantir a calidade de vida dos seus habitantes, algo que debe aplicarse ao urbanismo, eficiencia enerxética ou a conservación de recursos, entre outros. Estes son os requisitos para lograr unha cidade sostible:

1. Reducir as emisións de CO2. Que os vehículos de transporte sexan eléctricos no canto de combustible.
2. Empregar fontes de eficiencia enerxética e de enerxías renovables. Instalar placas solares, aeroxeradores... para que podamos usar enerxía renovable.
3. Xerar e manter espazos verdes nos pobos e cidades. Crear máis espazos verdes dentro dos nosos pobos e cidades con xardíns, parques...
4. Incentivar a mobilidade urbana e o transporte público entre os cidadáns. Utilizar o transporte público sempre que sexa posible e incentivar o uso de bicicleta.

