

SEMANA DO 14 AO 18 DE SETEMBRO
2026/38



"O xogo é o traballo do neno."
María Montessori



O valor do recreo na Educación Infantil e Primaria: Moito máis que un descanso



Nas últimas décadas, o recreo foi obxecto de debate no ámbito educativo. Mentres algúns sistemas reduciron a súa duración para "aproveitar" máis tempo lectivo, a investigación científica e pedagóxica demostra que o recreo é unha peza fundamental e irrenunciable do proceso educativo.

Lonxe de ser unha mera paréntese entre clases, o recreo constitúe un espazo pedagóxico esencial onde os nenos e nenas desenvolven competencias que dificilmente poden adquirirse dentro da aula.

Beneficios físicos: O corpo en movemento

Os nenos de 3 a 12 anos teñen unha necesidade biolóxica imperiosa de movemento. O seu desenvolvemento neuromotor está en pleno apoxeo, e o sedentarismo prolongado resulta antinatural e prexudicial para a súa saúde. O recreo ofrece a oportunidade de:

Actividade cardiovascular: Correr, saltar e xogar activa o sistema cardiovascular, fortalecendo o corazón e mellorando a circulación.

Desenvolvemento motor: A coordinación, o equilibrio, a forza e a axilidade perfecciónanse mediante o xogo libre ao aire libre.

Prevención da obesidade infantil: Nun contexto onde o sedentarismo e as pantallas dominan o tempo libre, o recreo convértese nun dos poucos momentos garantidos de actividade física diaria. **Saúde ósea e muscular:** A exposición ao sol (síntese de vitamina D) e o movemento contribúen ao desenvolvemento saudable do sistema óseo.

Estudos científicos demostran que a capacidade de atención sostida dos nenos diminúe significativamente despois de períodos prolongados de concentración.

O recreo actúa como un "reset" fisiolóxico que permite:

- Reducir os niveis de cortisol (hormona da tensión)
- Osixenar o cerebro mediante a actividade física
- Liberar tensión muscular acumulada Mellorar a postura e reducir molestias físicas

Beneficios cognitivos e académicos: O cerebro necesita pausas

Existe a crenza estendida de que máis tempo na aula equivale a máis aprendizaxe. Con todo, a evidencia científica apunta en dirección contraria. Os países con mellores resultados en avaliacións internacionais (como Finlandia) incorporan descansos frecuentes de 15 minutos por cada 45 minutos de clase.

Durante o recreo ocorren procesos cognitivos cruciais:

Consolidación da memoria: O cerebro procesa e consolida a información aprendida durante as pausas.

Atención renovada: Tras o recreo, os nenos mostran niveis de atención significativamente superiores.

Creatividade e resolución de problemas: O xogo libre estimula o pensamento diverxente e a capacidade de xerar solucións orixinais.

Funcións executivas: Planificar xogos, negociar regras e resolver conflitos durante o recreo fortalece o córtex prefrontal.

Beneficios Sociais: O Laboratorio da Convivencia

O recreo é o principal espazo onde os nenos practican habilidades sociais sen a mediación constante do adulto. Neste contexto aprenden a:

- **Negociar e chegar a acordos:** Decidir a que xogar, establecer regras, repartir quendas.
- **Resolver conflitos:** As disputas polo balón, as diferenzas de opinión ou as exclusións do grupo ofrecen oportunidades únicas para desenvolver habilidades de mediación.
- **Traballar en equipo:** Os xogos colectivos requiren cooperación, coordinación e roles complementarios.
- **Liderazgo e seguimento:** Os nenos experimentan tanto liderando grupos como seguindo as iniciativas doutros.
- **Inclusión e empatía:** Aprender a integrar a compañeiros máis tímidos ou con diferentes capacidades.

4º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



Viaxamos ao marabilloso mundo dos contos! ✨

Neste novo boletín da clase de 4º de Infantil, queremos compartir convosco unha das rutinas que máis ilusión está a facernos desfrutar.

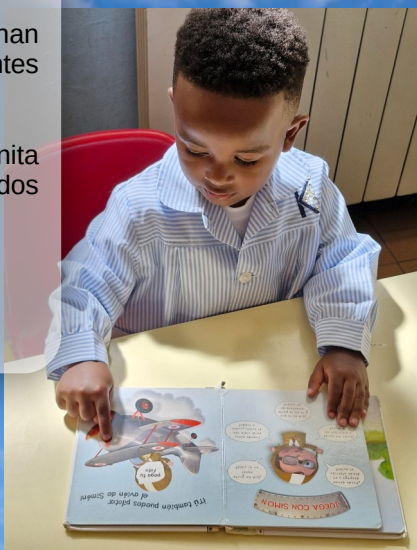
Os e péquelas de 3 anos estamos a nos iniciar no marabilloso e máxico mundo da lectura.

Cada día, dedicamos un ratito moi especial a observar as diferentes imaxes que nos ofrecen os contos. A esta idade, a lectura vai moito máis alá das letras; é un banquete visual e emocional. Coa nosa desbordante fantasía, creamos e compartimos novas historias, dando voz aos personaxes, inventando diálogos e deixando voar a nosa imaxinación a partir dos debuxos.

É precioso ver como se concentran, como se ilusionan con cada páxina e como as súas pequenas mentes constrúen mundos enteiros!

Invitámosvos a seguir acompañándonos nesta bonita aventura literaria tamén en casa, desfrutando xuntos dos contos antes de dormir. 🌙🐻

Un abrazo cheo de maxia,



4º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



5º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



Aventuras matemáticas: Descubrimos o 1, 2 e 3!

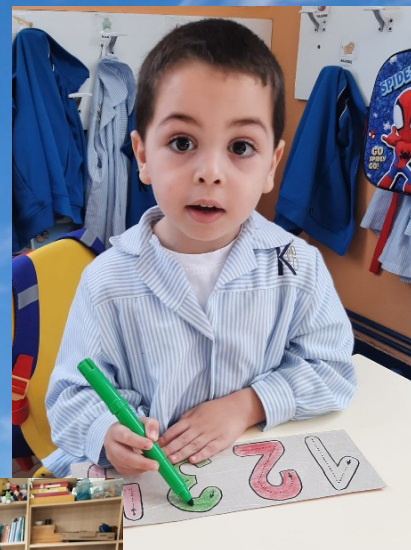
Ola, familias de 5º de Infantil!

Hoxe queremos compartir convosco unha das aventuras máis emocionantes que estamos a vivir en clase: o fascinante mundo dos números!

Nosos peques están a facer un traballo fantástico e cada día sorpréndennos máis. Actualmente, estamos a lograr grandes fitos:

- ✓ Discriminar e nomear con moita soltura os números cardinais 1, 2 e 3.
- ✓ Identificar os seus ordinais, entendendo e usando conceptos como "primeiro", "segundo" e "terceiro" nos nosos xogos e rutinas diarias.
- ✓ Realizar as súas graffías, practicando o trazo destes números con moita atención, coidado e destreza manual.

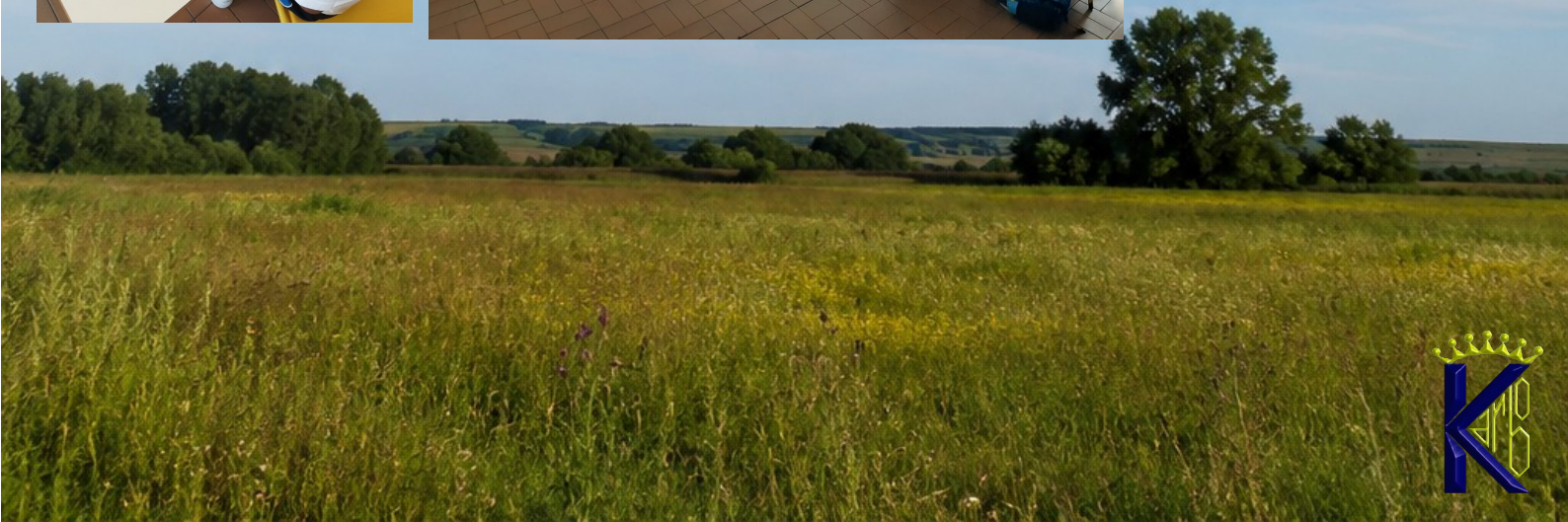
É increíble ver como aplican estes novos coñecementos na aula, contando materiais, organizando filas ou descubriendo números na súa contorna máis próxima.



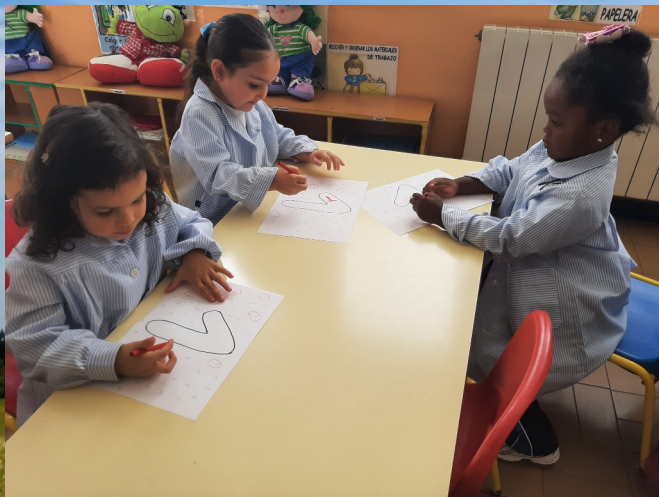
5º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



5º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



5º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL





6º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL

☀️ Como crecen! Que diferenza en tan só un ano ☀️

Ás veces, no medio da rutina diaria, parámonos un momento para observar aos nosos nenos e nenas mentres xogan no patio, conversan na asemblea ou traballan nas súas mesas, e invádenos unha profunda sensación de asombro.

Que diferenza en tan só un ano!

Parece que foi onte cando algúns deles e elas daban os seus primeiros pasos polos corredores do cole, e agora, de súpeto, mirámonos e dámosnos/dámonos conta de que se converteron nos "maiores" da etapa. Este último ano en Infantil está a ser unha verdadeira ponte cara á súa madurez, e os cambios que estamos a ver día a día son increíbles:

🧩 Autonomía e responsabilidade: Xa non só se organizan cos seus materiais e as súas pertenzas, senón que son capaces de anticiparse, resolver pequenos conflitos e tomar decisións por si mesmos.

💡 Pensamento e comunicación: As súas conversacións gañaron unha profundidade marabillosa. Fan preguntas máis complexas, razoan as súas respostas e o seu vocabulario non deixa de sorprendernos.

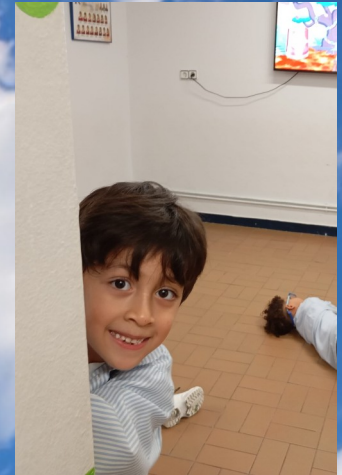
🤝 Empatía e xogo: Pasaron de xogar "ao lado" dos seus compañeiros para xogar "con" os seus compañeiros. Negocian, crean regras, se turnan e, o máis bonito, mostran unha gran empatía e coidado cara aos máis pequenos do colexio.

Destreza e concentración: A súa motricidade fina deu un salto xigante, e a súa capacidade de atención e esforzo nas tarefas de lectoescritura e lóxica é digna de admirar.

Verlles crecer é un privilexio. Este ano non só están a aprender contidos, están a construír as ferramentas emocionais e sociais que lles levarán con paso firme e seguro cara a Primaria.

Animámosvos a que en casa tamén desfrutedes desta nova faceta. Falade con eles, escoitade os seus razoamentos e deixádelles sorprendervos, porque teñen tanto que contarvos!

Co corazón cheo de orgullo,





1º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA

Un novo comezo: benvidos a 1º de Primaria!

Comezamos unha nova aventura! Estes primeiros días de curso estiveron cheos de emocións, descubrimentos, xogos, aprendizaxes e, sobre todo, moitas ganas de compartir e desfrutar xuntos.

Para os nosos nenos e nenas de 1º de Primaria é un momento moi especial: deixamos atrás a etapa de Infantil para iniciar un novo camiño, cheo de retos e novas experiencias. Pouco a pouco estamos coñecendo as novas rutinas, aprendendo a organizarnos, traballando nos nosos libros, lendo, experimentando coa pizarra dixital e descubrindo todo o que podemos facer na aula.

E, por suposto, tamén hai tempo para xogar, rir, compartir cos compañeiros e compañeiras e desfrutar do patio. Porque aprender tamén é medrar, relacionarse e vivir cada día novas aventuras.

Nas seguintes fotografías podedes ver algúns destes primeiros momentos: xogando na aula, desfrutando do patio, achegándonos á lectura, traballando nos nosos libros e descubrindo novas ferramentas, así como unha foto de todo o grupo coa súa titora.

💜 Un pequeno comezo para grandes aventuras. Benvidos a 1º de Primaria!



1º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



1º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



2º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



A esta idade, o patio deixa de ser só un espazo para "correr un intre" e convértese nun auténtico laboratorio de habilidades sociais, autonomía e diversión. E vaia se creceron desde o ano pasado!

Aquí deixámosvos algunhas das cousas maravillosas que vemos neles e elas durante eses minutos ao aire libre:

⚽ **Organización e liderado:** Xa non necesitan que un adulto organícelles o xogo. Eles mesmos propoñen as normas do fútbol, deciden os equipos no agocho ou inventan novas regras para os seus xogos de patio.

👉 **Resolución de conflitos:** É normal que xurdan pequenos desacordos, pero échenos de orgullo ver como, aos poucos, aprenden a negociar, a pedir desculpas e a chegar a acordos por si mesmos ("ti es o porteiro agora, logo tócame a min").

🍎 **Compañeirismo:** Compartir a merenda, esperar a quenda nas randeiras ou incluír a un compañeiro que está só son xestos cotiáns que están a construír amizades sólidas e sas.

♂ **Descarga e regulación:** Correr, saltar e rir a gargalladas é fundamental para liberar enerxía. Volver á aula moito máis tranquilos, concentrados e listos para seguir aprendendo.



2º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



2º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



Hoxe queremos compartir convosco unha das aventuras matemáticas máis emocionantes que estamos a vivir en clase: A unidade e a decena!

Parece un concepto sinxelo, pero entender que 10 unidades forman unha decena é un salto cualitativo importante no seu desenvolvemento matemático. Para logralo, non nos limitamos aos números na lousa; estamos a aprender manipulando, tocando e construíndo con diferentes materiais que fan que a aprendizaxe sexa significativo e, sobre todo, moi divertido!

Con que estamos a traballar?

Regletas e Bloques Multibase: Para ver e tocar fisicamente como 10 cubitos pequenos (unidades) transfórmanse nunha barra máis grande (decena).

Ábacos: Deslizando as bólas aprendemos a representar números e a entender o valor de posición dunha forma visual.

Material reciclado e cotián: Tapóns, escarvadentes, gomas elásticas ou garavanzos... Calquera obxecto é bo para facer grupos de 10 e ver cantas decenas podemos formar!

A Recta Numérica: Para saltar de 10 en 10 e visualizar as cantidades no espazo.

Por que é tan importante?

Dominar a unidade e a decena é a base de todo o sistema numérico. Sen entender isto, as sumas e restas con levadas serían moito máis complicadas. Ao manipular estes materiais, os seus cerebros están a crear "pontes" neuronais que lles permitirán entender as matemáticas de forma lóxica e non só memorística.



3º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



Hoxe queremos compartir convosco unha das actividades que máis ilusión está a facer estes días: **empezamos a traballar coas tablets en clase e... encántalles!** 🥰

Pero que non renda o pánico, non se trata só de "xogar". En 3º de Primaria, integrar a tecnoloxía na aula é un paso fundamental para desenvolver a súa **competencia dixital** dunha forma guiada, segura e moi educativa. A motivación que mostran ao acendelas é o motor perfecto para engancharlles á aprendizaxe.

☀ Que estamos a aprender con elas?

🔵 **Responsabilidade e coidado:** O primeiro é o primeiro. Estamos a aprender as "normas de ouro" da aula dixital: como collelas coas dúas mans, como transportalas, onde gardalas e como manter a pantalla limpa. Tómanse moi en serio ser os gardiáns deste material!

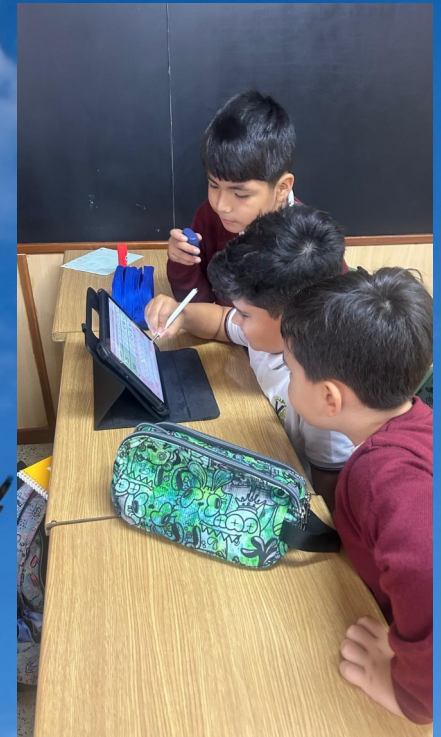
🔍 **Pequenos investigadores:** Usámolas para buscar información sobre os nosos proxectos, ler textos adaptados á súa idade e ver vídeos educativos que complementan e enriquecen o que vemos nos libros de texto.

🧠 **Aprendizaxe interactiva:** Utilizamos aplicacións e plataformas educativas para repasar cálculos matemáticos, practicar comprensión lectora ou aprender vocabulario en inglés. A concentración e as ganas de acertar dispáranse cando aprenden así!

👥 **Colaboración e paciencia:** Moitas veces traballamos en parellas ou pequenos grupos compartindo o dispositivo. Isto é un exercicio fantástico para fomentar o diálogo, respectar as quendas, negociar e tomar decisións conxuntas.

💡 Un pequeno consello para casa:

O mundo dixital é fascinante, pero require acompañamento. Animámosvos a establecer en casa uns **límites claros de tempo de pantalla** e, sempre que sexa posible, a **compartir ese tempo con eles**. Preguntádelles que apps ou xogos usan, por que lles gustan e aproveitade para navegar xuntos por internet, ensinándolles aos poucos a distinguir que información é fiable e segura.



3º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA





6º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA

🌸 Unha clase chea de mensaxes positivas! ✨

Este curso comezamos cunha actividade moi especial e chea de boa enerxía: os alumnos e alumnas de 4º están a decorar a súa clase con frases motivadoras!

Cada neno e nena elixiu ou redactou unha mensaxe que lles guste, que lles dea forza ou que lles faga sentir ben. Despois, decoráronas con moita creatividade e colgámolas polas paredes, nos corredores e en todos os recunchos da aula. O resultado é espectacular, pero o máis importante non é só o visual, senón o que esas palabras representan.

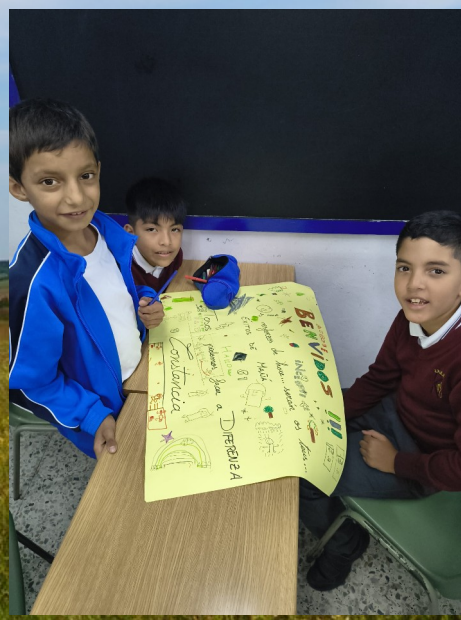
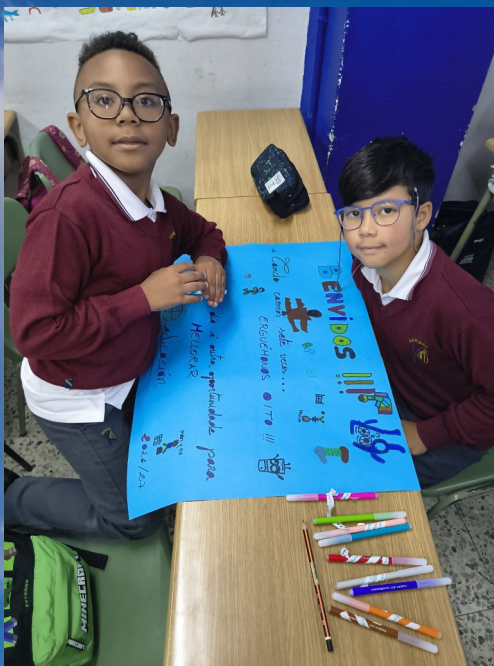
Estas frases convértense no **"muro emocional"** da nosa clase. Mensaxes como "Eu podo", "Os erros axúdanme a aprender", "Somos un gran equipo" ou "Cada día son un pouco mellor" recordarlles todos os días que son capaces de afrontar calquera reto.

🌟 Por que é tan importante esta actividade?

🧠 **Autoestima e actitude positiva:** Axúdalles a interiorizar unha mentalidade de crecemento, recordándolles que o esforzo e a actitude son a clave para aprender.

✍️ **Traballo lingüístico significativo:** Ao elixir, copiar ou redactar estas frases, están a practicar a caligrafía, a ortografía e a comprensión lectora cun propósito real e emocional.

🏡 **Sentido de pertenza:** Decorar o seu propio espazo fai que a aula sexa o seu "segundo fogar", un lugar seguro, acoledor e feito por e para eles.



6º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



Esta semana foi realmente especial e emocionante na nosa clase. Vivimos a nosa propia **campaña electoral!** 🗳️

Como parte das nosas primeiras clases da materia de **Educación en Valores Cívicos e Éticos**, puxémonos o traxe de cidadáns e cidadás responsables para elixir, de forma democrática, á nosa delegada e subdelegada de clase.

Foi un proceso increíble que foi moito máis alá dun simple voto. Aquí contámosvos as fases desta marabillosa experiencia:

🎤 **Preparación de discursos:** Deixaron voar a súa creatividade e oratoria. Cada candidato ou candidata preparou as súas propostas, defendendo con paixón e argumentos por que queren representar os seus compañeiros e mellorar a nosa convivencia.

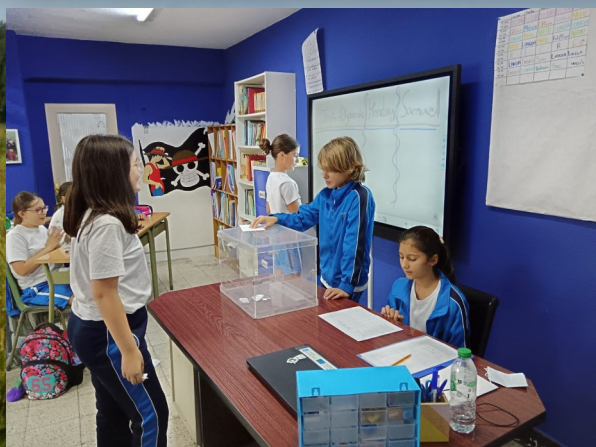
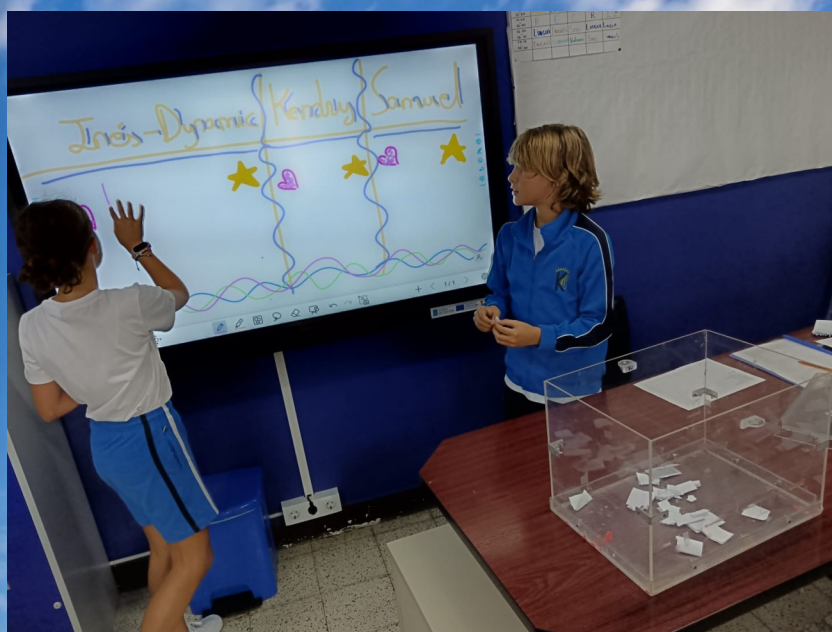
👂 **Aprender a escoitar e debater:** Máis importante que falar é saber escoitar. Practicamos a escoita activa, aprendendo a respectar as quendas de palabra, a valorar as ideas dos demais e a debater con educación e respecto, sen perder as formas.

🗳️ **Votación e respecto á maioría:** O momento culminante. Exerceron o seu dereito ao voto de forma libre e secreta. Pero o que máis nos encheu de orgullo foi ver como, ao contar os votos, aprenderon a acatar e celebrar os resultados da maioría, entendendo que a democracia se basea no respecto mutuo, gañen quen gañe.

☀️ **Por que é tan importante este exercicio?**

Porque non é un xogo. Están a construír as bases da súa cidadanía: responsabilidade, empatía, pensamento crítico e compromiso coa súa comunidade (a súa clase!). Marabillounos ver a madurez, a seriedade e a ilusión coa que afrontaron todo o proceso.

Parabéns a toda a clase polo seu fantástico traballo e á novas delegada e subdelegada por asumir este gran reto con tanta responsabilidade!



6º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



6º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



Esta semana #convertir en auténticos científicos na área de Ciencias da Natureza!

Estivemos descubrindo os fascinantes segredos da vida a nivel microscópico: **a célula!** 🌱

Para coñecela a fondo e que non se nos escapase ningún detalle, non nos limitamos só a ler o libro de texto. Realizamos unha actividade moi entretida e creativa: **calcar e observar detalladamente o debuxo dunha célula**, identificando e nomeando as súas principais estruturas (como o núcleo, a membrana, o citoplasma, etc.).

Desta forma, a Ciencia deixou de ser só teoría para converterse en algo **práctico, visual e, sobre todo, moi divertido!** Entender como funcionan as unidades máis pequenas dos seres vivos é un paso fundamental para que comprendan a bioloxía e o marabilloso funcionamento do seu propio corpo e do mundo que lles rodea.



PLÁSTICA E MÚSICA E DANZA



Esta semana, vosos peques estiveron practicando o ritmo dunha forma súpers divertida e dinámica: usando a **percusión corporal**, as **claves** e as **maracas**. Velos coordinar os seus movementos e os seus instrumentos ao compás é un auténtico espectáculo de alegría e concentración!

Pero isto non é só música e diversión (que tamén). O traballo do ritmo é unha ferramenta fundamental para o seu desenvolvemento porque:

🧠 **Mantén e mellora a atención:** Seguir un compás ou unha secuencia rítmica esíxelles concentración plena e estar moi presentes no momento.

💪 **Potencia o desenvolvemento motor:** Coordinar mans, pés e corpo ao mesmo tempo é un exercicio fantástico para o seu cerebro, mellorando a súa coordinación óculo-manual e a súa motricidade global.

👉 **Favorece o control corporal:** Aprenden a sentir o seu propio corpo, a dosificar a súa enerxía e a moverse con maior precisión, soltura e confianza.



PLÁSTICA E MÚSICA E DANZA



Esta semana, estivemos experimentando coas témperas e os pinceis para descubrir un segredo fascinante: **como mesturar as cores primarias (vermello, amarelo e azul) para crear as cores secundarias.**

Foi marabilloso ver as súas caras de sorpresa e emoción cando o vermello e o amarelo abrázanse para crear o laranxa, ou cando o azul e o amarelo únense para dar vida ao verde! 🌈

Por que é tan importante esta actividade?

🧠 **Esperta a curiosidade:** Aprenden de forma práctica e experimental, descubrindo por si mesmos as combinacións do arco da vella.

🖌️ **Desenvolvemento motriz:** Manexar o pincel, controlar a cantidade de pintura e mesturar con coidado é un exercicio fantástico para afinar a súa motricidade fina.

🌟 **Creatividade e expresión:** Dámoslles as ferramentas para que expresen as súas ideas e emocións a través da cor, gañando confianza no seu propio traballo.





DEPARTAMENTO DE INGLÉS

Hoxe traémosvos noticias directas desde a nosa clase de inglés, onde estivemos viaxando polo mundo sen movernos da aula!

Estamos a traballar a unidade de **"Countries and Nationalities"** (Países e Nacionalidades). Nossos peques convertéronse nuns auténticos exploradores globais, aprendendo a identificar diferentes países (como Spain, France ou Peru) e os seus correspondentes adxectivos de nacionalidade (Spanish, French, Peruvian).

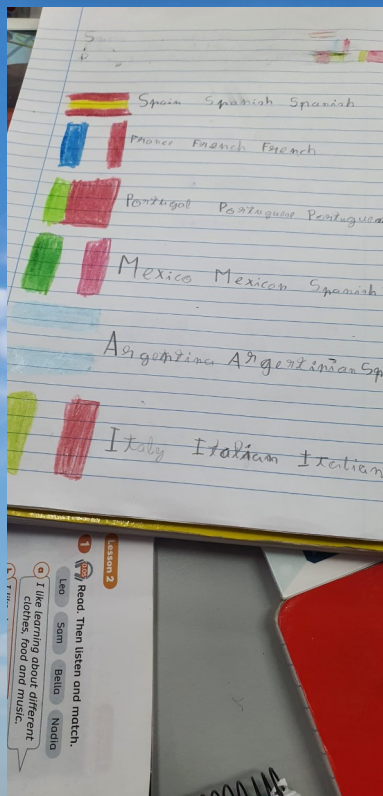
A través de dinámicas de investigación e redacción, aprenderon a utilizar as estruturas gramaticais correctas en inglés para expresar a orixe de persoas e culturas. Foi xenial ver como conectaban cada país coa súa bandeira e a súa nacionalidade, afianzando tanto o vocabulario crave como a gramática dunha forma moi natural e significativa!

☀ Por que é tan importante este traballo?

🧠 **Competencia lingüística real:** Practican o inglés nun contexto con sentido, indo moito máis alá da simple memorización de listas.

🌐 **Conciencia global:** Amplían o seu coñecemento do mundo, fomentando a curiosidade, a apertura mental e o respecto por outras culturas.

💡 **Conexión de ideas:** Investigar e relacionar información (País → Bandeira → Nacionalidade) exercita o seu pensamento lóxico e a súa memoria visual.



COUNTRY	ADJECTIVE	COUNTRY	ADJECTIVE
Australia	Australian	Japan	Japanese
Brazil	Brazilian	Mexico	Mexican
China	Chinese	Morocco	Moroccan
Egypt	Egyptian	Portugal	Portuguese
Germany	German	Russia	Russian



DEPARTAMENTO DE INGLÉS





DEPARTAMENTO DE INGLÉS

Hoxe traémosvos un boletín moi especial e cheo de bo tempo (ou de choiva, segundo o día!) directamente desde a nosa clase de inglés.

Estivemos traballando a unidade **"How's the Weather Today?"** (Como está o tempo hoxe?), e nosos peques convertéronse nuns auténticos pequenos meteorólogos bilingües. ☀️

A través do uso de flashcards e ilustracións moi visuais, aprenderon a identificar e recoñecer os diferentes tipos de tempo: **sunny (asollado), rainy (chuvioso), cloudy (nubrado) e windy (ventoso).**

Lograron relacionar a palabra en inglés coa imaxe correspondente e xa son capaces de expresar no idioma o clima que hai cada día. Ademais, ao plasmalo nos seus propios debuxos, conseguiron moito máis que memorizar palabras:

☀️ **Por que é tan importante esta actividade?**

🧠 **Conexión visual e lingüística:** Asociar a palabra (rainy) directamente coa imaxe (a choiva) acelera a adquisición do vocabulario de forma natural e sen tradución.

🎨 **Creatividade e expresión:** Debuxar o seu propio prognóstico do tempo permítelles interiorizar o concepto mentres disfrutan creando, desenvolvendo tamén a súa motricidade fina.

👥 **Traballo en equipo:** Compartir materiais, comentar os seus debuxos e practicar as frases xuntos fomenta a comunicación, a axuda mutua e a confianza á falar nun segundo idioma.



EDUCACIÓN FÍSICA



Esta semana desfrutamos dun divertido e dinámico xogo de "lampantina-lampantina" moi especial. Pero non foi un lampantina-lampantina calquera: alén de correr e esquivar, combinamos diferentes exercicios físicos como saltos, carreiras, xiros e desprazamentos. Así conseguimos mover todo o noso corpo ao máximo mentres nos divertimos ao grande! ♀

Sabemos que o deporte e a Educación Física son fundamentais nesta etapa, e este tipo de actividades demóstrano á perfección:

👉 **Saúde e desenvolvemento:** Axúdannos a manernos activos, mellorar a coordinación motora e desenvolver forza e resistencia de forma natural e lúdica.

👉 **Valores en movemento:** Facer exercicio cos compañeiros é a mellor escola para aprender a respectar as regras, colaborar, coidar ao outro e desfrutar do xogo en equipo.

🧠 **Mente e corpo:** Moverse non só coida o noso corpo; tamén libera enerxía, mellora a concentración e fainos volver á aula cun sorriso e a mente despxada.



EDUCACIÓN FÍSICA



ADK – DEFENSA PERSONAL



Aula Formación Permanente

Aula de Formación Permanente en Defensa Privado (1º a 5º Dan)

Organiza: **FGJYDA** (Federación Galega de Judo e Disciplinas Asociadas).

Instrutor: **Marcos Bermúdez**, Técnico da FGJYDA e membro da Comisión Nacional (acreditado como 5º Dan de Defensa Privado)

www.facebook.com

Contido: Bloque de contido específico correspondente ao grao (Dan) ao que se opta na promoción.

Clubs participantes:

Judo Karbo

Judo Trasno

Judo Compostela

Marbel

Ferrolterra

Aikido Cantabria

Daigoro

Blume (Ponferrada)

Jishin Vilagarcía

Cambre

Judo Laracha



MENÚS

DA SEMANA

LUNS



Brócoli con refrito
Paella Valenciana
Froita

MARTES



Crema de cenorias
Peixe á vasca
logur natural

MÉRCORES



Tortellini de espinacas con tomate
Pito asado con pementos
Froita

XOVES



Fabas vexetais
Albóndegas en salsa con arroz en branco.
Froita

VENRES



Crema de cabaza
Lasaña clásica
Froita

OBXETOS PERDIDOS

