SEMANA DO 5 AO 9 DE OUTUBRO

2026/40

REVISTA ESCOLAR

COLEXIO KARBO

Aprender hoxe, construír mañá

- Vida no centro
- Proxectos e actividades
- Aprendizaxe e valores
- A nosa comunidade

Outono

Tempo de novos comezos



"La mano es el instrumento propio de la inteligencia humana."

María Montessori

Xuntos facemos escola

Máis aló dos trazos: A importancia crucial da motricidade fina na educación



Cando observamos a un neno pequeno abrocharse un botón, encaixar a última peza dun quebracabezas ou soster un lapis por primeira vez, non só estamos a presenciar un simple movemento físico. Estamos a ser testemuñas dunha complexa e fascinante sinfonía neurolóxica. A motricidade fina —a capacidade de coordinar os músculos pequenos das mans, os dedos e as bonecas coa información visual— é moito máis que unha habilidade física: é un dos cimentos sobre os que se constrúe toda a aprendizaxe futura.

Nun mundo cada vez máis dixitalizado, onde as pantallas táctiles requiren xestos amplos e repetitivos, reivindicar o valor do traballo manual e a precisión na educación infantil e primaria é máis necesario que nunca.

A conexión cerebro-mano: O motor do desenvolvemento cognitivo

A man é, en palabras de María Montessori, "o órgano executor da intelixencia". Cada vez que un neno manipula un obxecto, o seu cerebro está a crear e fortalecendo conexións neuronais (sinapsis). Actividades como amasar, recortar ou ensartar contas non só exercitan os dedos, senón que estimulan áreas cerebrais relacionadas coa resolución de problemas, a atención sostida e a planificación. De feito, existe unha correlación directa entre un bo desenvolvemento da motricidade fina na primeira infancia e un mellor rendemento académico en etapas posteriores.

A ponte cara á lectoescritura e as matemáticas

A miúdo pénsase que a motricidade fina serve "só para aprender a escribir". Aínda que é certo que a escritura require un control preciso do trazo, a presión adecuada e a direccionalidad, o seu impacto vai moito máis alá:

· **Lectoescritura**: Un neno con boa motricidade fina non se fatiga ao escribir, o que lle permite concentrarse en que quere dicir (o contido e a ortografía) en lugar de loitar con como formar as letras.

· **Matemáticas:** O pensamento matemático nas primeiras etapas é concreto. Manipular bloques, contar con fichas, usar regletas ou debuxar gráficos require unha destreza manual que axuda a interiorizar conceptos abstractos.

Autonomía, independencia e autoestima

O desenvolvemento da motricidade fina está intimamente ligado á autonomía privado. Poder comer só con cubertos, atarse os cordóns dos zapatos, abrir un envase ou abrocharse a chaqueta son pequenos grandes triunfos para un neno. Cada vez que logran unha destas tarefas sen axuda, a súa autoestima refórzase cunha potente mensaxe: "Son capaz". Esta confianza trasládase logo á aula, fomentando unha actitude máis segura e proactiva fronte aos novos retos de aprendizaxe.

Estratexias prácticas para a aula e o fogar

Desenvolver a motricidade fina non require materiais custosos nin fichas interminables. A clave está no xogo intencionado e a vida cotiá. Aquí tes algunhas actividades altamente efectivas:

· **Xogo conplastilina ou arxila:** Amasar, facer "churros" ou bolitas fortalece a musculatura da man e a coordinación bilateral.

· **Uso de pinzas e tenazas:** Transvasar pompones, legumes ou bólas de papel dun recipiente a outro usando pinzas de cociña ou da roupa.

· **Rachado e recortado**: Rachar papel de revista cos dedos (seguindo liñas) ou usar tesoiras de punta redonda para seguir contornos.

· **Ensartado e enfiado:** Usar cordóns e contas, ou mesmo fideos grandes, para crear colares.

· **Xogos de construción:** Encaixar pezas de Leigo, bloques de madeira ou crebacabezas, que esixen precisión e axuste visual-motor.

· **Tarefas da vida real:** Involucrar aos nenos na cociña (pelar un ovo duro, bater, untar), no coidado de plantas ou no dobrado da súa propia roupa.

A motricidade fina na era dixital: Un chamado ao equilibrio

É importante sinalar que o tempo excesivo fronte a pantallas pode limitar as oportunidades de desenvolver estas habilidades. Os dispositivos táctiles non ofrecen a mesma resistencia, textura ou retroalimentación sensorial que os obxectos físicos. Por iso, é vital garantir que os nenos teñan abundantes oportunidades de xogo "desconectado" e manipulativo, especialmente nos primeiros anos de vida.

4º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



🌟 As Caixas de ovos de Cores! 🥚🎨

Ola, familias! 👋

Esta semana en clase de 3 anos #encher de cor e diversión cunha actividade estrela: As Caixas de ovos de Cores!

Con este xogo tan divertido, estivemos traballando de forma lúdica o recoñecemento das cores e o desenvolvemento da motricidade fina. ✊

Como o fixemos?

A profe tiraba un dado de cores e, moita atención! Segundo a cor que saía, tiñamos que coller unha faba e metela con moito coidado e precisión na caixa de ovos desa mesma cor. Foi xenial ver os seus caritas de concentración, a súa emoción ao acertar e como practicaban, sen darse conta, a espera e a quenda. 😄

🌟 Anímaste a xogar connosco en casa? 🌟

É moi doado de replicar! Podes usar unha cartolina con círculos de cores, uns frijoles, lentellas ou pompones, e un dado (mesmo podedes fabricar un xuntos!). É unha manualidade e un xogo educativo todo nun.

Esperamos que o desfrutedes tanto como nós. Encántanos ver como aprenden xogando!









4º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL













5º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



🧩 Mentes espertas e manitas áxiles! Quebracabezas, Contrarios e Motricidade Fina ✨

Ola, familias! 👋

Esta semana na clase de 4 anos fomos uns auténticos detectives, construtores e pensadores. Tivemos días cheos de retos moi divertidos nos que as nosas mentes non pararon de traballar... e as nosas manitas tampouco! 🧠👐

🧩 Quebracabezas e concentración:

Enfrontámonos a novos quebracabezas. Máis aló de encaixar as pezas, este xogo axúdanos a observar os detalles, resolver pequenos problemas, ser pacientes e desfrutar da satisfacción de ver a imaxe completa. Cada piececita no seu sitio é un pequeno triunfo!

🔄 O mundo dos Contrarios:

Que é o contrario de grande? Pequeño! E de rápido? Lento! Estivemos xogando e aprendendo os conceptos opostos. É unha forma xenial de ampliar o noso vocabulario, entender mellor o mundo que nos rodea e empezar a xogar coas palabras e a lóxica.

✂ Motricidade fina ao poder:

Mentres as nosas mentes pensaban, as nosas manitas traballaban. Estivemos reforzando a motricidade fina (o movemento preciso dos dedos e as mans). Xa sexa pellizcando para coller as pezas do quebracabezas, manipulando materiais pequenos ou realizando actividades de precisión, estamos a preparar as nosas mans para futuras aprendizaxes. Que fortes e áxiles están a volverse! 💪

🏠 Seguimos xogando en casa?

Propoñémosvos dous retos moi doados para facer en familia:

O xogo dos contrarios: Pola casa, ide buscando parellas de obxectos contrarios (unha culler grande e unha pequena, un calcetín limpo e un sucio, a luz acesa e apagada...). Veredes que risos!

Quebracabezas en familia: Sentarvos no chan e facede un quebracabezas xuntos. O traballo en equipo é xenial!

Estamos moi orgullosos do concentrados e participativos que están. Que pasedes unha fin de semana xenial!







5º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL

















5º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL

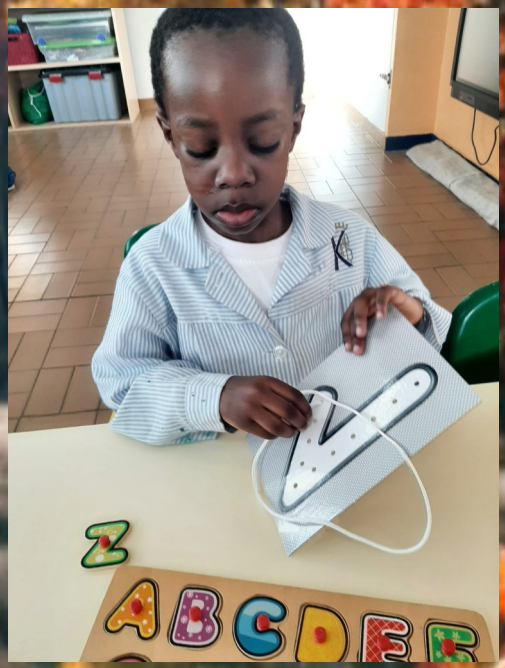


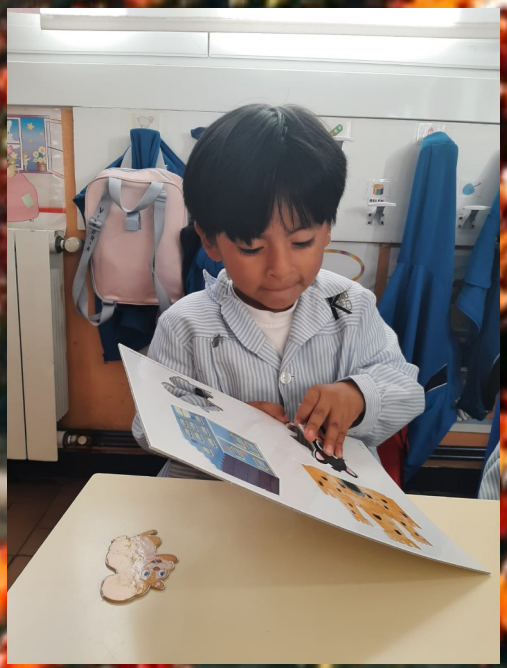


















5º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



















6º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL



📚 Cada mañá, unha viaxe nova! O proxecto PLEA e a maxia dos libros en papel ✨

Ola, familias! 👋

Sabiades que na clase de 5 anos empezamos o día cun pouquiño de maxia? Cada mañá, participamos no proxecto PLEA de animación á lectura, e tennos encantados! 🪄

Nestes tempos que corren, quixemos facer un alto no camiño para desfrutar da experiencia táctil e visual dos libros en papel. Pasar as páxinas, descubrir os detalles das ilustracións, sentir a textura do papel... é unha experiencia sensorial incrible que lles conecta dunha forma moi especial e pausada coa lectura! 📖👐

Pero non só lemos... vivimos as historias! 🗣️👀

A "animación á lectura" significa que os contos cobran vida na asemblea. Cambiamos voces para os personaxes, facemos pausas dramáticas para que eles adiviñen que pasará despois, preguntamos que farían eles en lugar do protagonista e debatemos sobre as emocións da historia. As caras de asombro e concentración non teñen prezo!

Aos 5 anos, este ratito matinal é un tesouro. Non só estamos a fomentar o gusto por ler, senón que tamén:

🌟 Ampliamos o seu vocabulario de forma natural.

🌟 Aumentamos a súa capacidade de atención e escoita activa.

🌟 Fomentamos a empatía ao poñernos na pel dos personaxes.

🌟 E, sobre todo, sementamos a semente para que no futuro sexan lectores apaixonados! 🌱

🏠 Seguimos alimentando o gusto pola lectura en casa?

Propoñémosvos tres pequenos retos para facer en familia:

A hora do conto en papel: Antes de durmir, elixide un conto físico e desfrutade dese momento de calma e contacto co libro xuntos.

Deixade que "lean" eles: A esta idade, encántalles que lles deixedes o conto e cóntenvolo "" mirando os debuxos. A súa imaxinación e memoria voarán!

Pequenos bibliotecarios: A próxima vez que vaiades á biblioteca ou librería, deixade que sexan eles quen elixa e collan o seu propio libro en papel. Failles sentir maiores e responsables!

Estamos seguros de que en casa tamén tedes un andel cheo de aventuras esperando ser descubertas. Grazas por compartir esta viaxe literaria connosco!

Un abrazo cheo de historias,







6º CURSO EDUCACIÓN INFANTIL











1º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



🧱 **Xogamos cos números e descubrimos as matemáticas!**

O alumnado de primeiro de Primaria achégase ao mundo das matemáticas dun xeito divertido e manipulativo a través dun xogo de bloques. Con eles, traballamos os números e a súa descomposición, descubrindo que unha mesma cantidade pode formarse de diferentes maneiras.

A través da construción, a experimentación e o xogo, os nenos e nenas desenvolven o razoamento lóxico-matemático, o cálculo mental e a comprensión das cantidades, ao tempo que aprenden a resolver pequenos retos e a compartir as súas ideas cos compañeiros e compañeiras.















1º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



















2º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



Ola, familias! 👋

Esta semana tivemos unha gran sorpresa na clase: chegaron libros novos á nosa biblioteca de aula! Así que... ¡comezamos moitas aventuras! 🚀 🌌 🔍

Coa chegada destes novos exemplares, as nosas mentes viaxaron a mundos de fantasía, coñecemos personaxes incribles, resolvemos misterios e aprendemos cousas marabillosas sobre o mundo que nos rodea. Ver as caras de ilusión cando descobren as novas portadas e elixen o seu próximo libro non ten prezo!

En 2º de Primaria, o contacto con libros variados e atractivos é un motor fantástico. Non só nos axuda a seguir mellorando a fluidez e a comprensión lectora, senón que tamén:

- 🌟 Amplía o noso vocabulario de forma natural.
- 🌟 Esperta a curiosidade e a imaxinación.
- 🌟 Fomenta o hábito e o amor pola lectura.

🏡 Como podedes seguir a aventura desde casa?

Aquí van tres pequenas ideas para compartir con eles:

Conversas literarias: Cando cheguen a casa, preguntádelles: De que vai o libro novo que lemos? Cal é o teu personaxe favorito? Que farías ti no seu lugar?

Lectura compartida: Aínda que xa len con máis autonomía, gústalles que lles leades un anaco ou lerdes xuntos (un anaco cada un). ¡É un momento moi especial de conexión!

Pequenos exploradores: Aproveitade o fin de semana para visitar a biblioteca municipal ou unha librería, e deixade que sexan eles quen busquen as novidades.

Estamos moi orgullosos do interese e da concentración que están a demostrar cos seus novos libros. ¡Que pasedes un fin de semana cheo de boas lecturas!

Un forte abrazo,











2º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA







3º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA





🧮 Un gran paso en 3º! O noso primeiro exame de matemáticas ✨

Ola, familias! 👋

Hoxe foi un día moi especial e un pouco emocionante na clase de 3º: fixemos o noso primeiro exame de matemáticas! 🌟

Sabemos que a palabra "exame" ás veces pode poñer un pouquiño nerviosos a péquelos (e a nós tamén ao velos tan concentrados!), pero queremos contarvos o orgullosos que estamos deles. Demostraron unha madurez incrible, escoitaron as instrucións con atención, xestionaron o seu tempo e, sobre todo, deron o mellor de si mesmos. 💪

Máis aló dos resultados, o máis valioso de hoxe foi aprender a enfrontarse a un novo reto. Descubriron que son capaces de concentrarse, de lembrar #estudar e de plasmalo no papel. Foron uns auténticos campións! 🏆



🏡 Como lles acompañamos cando traian o exame a casa?

Para que esta experiencia sexa sempre positiva e constrúan unha boa relación coas matemáticas e a avaliación, propoñémosvos estes pequenos consellos:



Felicitar o esforzo, non só a nota: O máis importante é o que traballaron. Dicídelles: "Que orgullo o que te esforzaches e o ben que o fixeches!".

O erro é un gran mestre: Se hai fallos, non pasa nada! Sentarvos con eles e mirade os erros con calma. Preguntádelles: "Por que cres que saíu así? Como o fariamos a próxima vez?". Converter o erro en aprendizaxe é a clave.

Celebrar o fito: Fixeron o seu primeiro exame de mates! Un abrazo enorme, un conto extras antes de durmir ou a súa sobremesa favorita é unha boa forma de celebrar a súa valentía e responsabilidade. 🍰



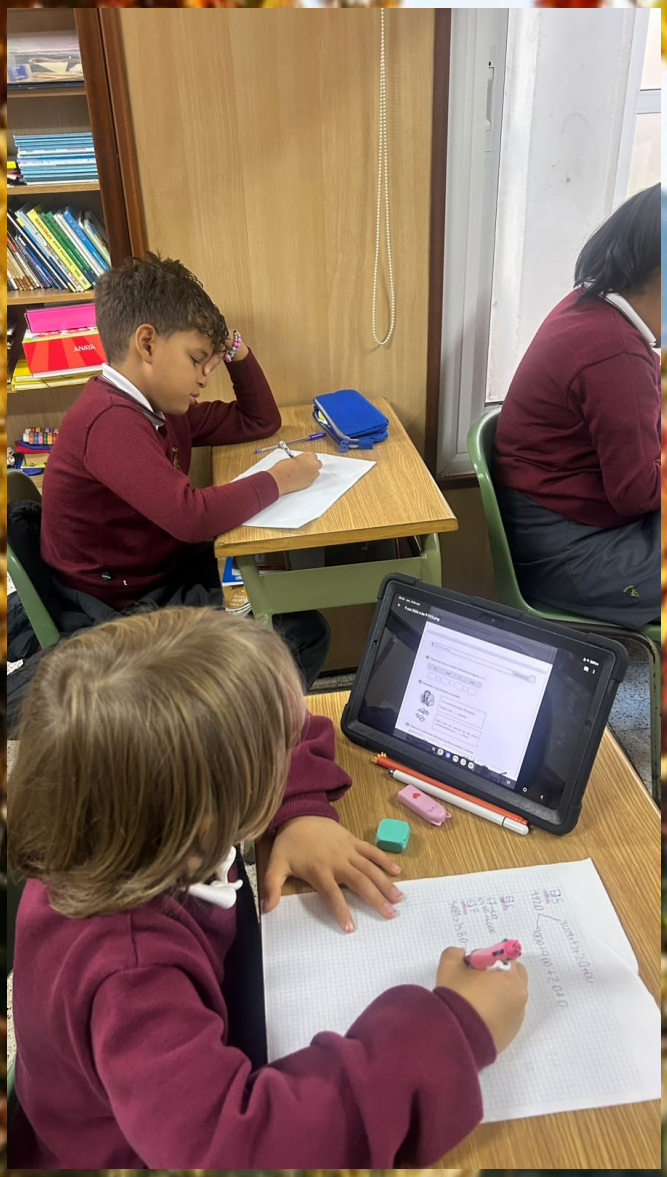
Estamos segurísimos de que, saíse como saíse, hoxe aprenderon unha lección xigante sobre confianza en si mesmos.

Que pasedes unha fin de semana fantástica e moi relaxado!

Un abrazo enorme,

3º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA







6º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



🤝 Construímos xuntos: A forza do equipo en 4º! ✨

Ola, familias! 👋

Esta semana en 4º de Primaria tivemos unha descuberta moi importante, e non foi só cousa dos libros de texto. Os nosos alumnos e alumnas déronse conta de algo fundamental: para construír o mellor, é imprescindible facelo en equipo. 🏗️💡

Ao longo destes días, propuxemos retos e traballos onde a unión fai a forza. Puidemos ver como, ao xuntar as nosas ideas, escoitar as opinións dos compañeiros e repartir as tarefas, o resultado final é moito máis rico, creativo e completo que se o fixese unha soa persoa.

Nesta idade, aprender a traballar en equipo vai moito máis aló de "xuntarse nunha mesa". Están a aprender a:

🌟 Ceder e chegar a acordos.

🌟 Defender as súas ideas con respecto e escoitar as dos demais.

🌟 Axudarse cando un compañeiro ten dúbidas.

🌟 E, sobre todo, a celebrar os logros como algo de todos, non de un só.

¡Que orgullo ver como medran non só academicamente, senón tamén como persoas!







6º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA





















5º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



🎮 Multiplicar nunca foi tan divertido! Repasamos as táboas con Blooket ✨

Ola, familias! 👋

Esta semana na clase de Matemáticas fixemos algo moi especial: habemos repaso as táboas de multiplicar xogando con Blooket! 🧮🚀

Seguro que en casa vos contaron o emocionante que foi a sesión. Pero detrás da diversión, os risos e a competición sa, hai un traballo matemático moi serio e importante.

Por que as táboas son tan importantes en 5º?

Aínda que pareza un contido "de memoria", dominar as táboas de multiplicar é a base de case todo o que virá despois: as divisións, as multiplicacións con varias cifras, as fraccións, a proporcionalidade... Son as ferramentas fundamentais das matemáticas! Canto máis automáticas téñanas, máis rápido e con menos esforzo resolverán problemas complexos no futuro. 🧠💡

Que é Blooket e por que o usamos?

Blooket é unha plataforma educativa que converte o repaso nun xogo interactivo. En lugar de facer fichas tradicionais, péquelos responden preguntas desde os seus dispositivos mentres compiten en diferentes modos de xogo (carreira, defensa de torres, procura de tesouros...).

O mellor desta ferramenta é que:

🌟 Motiva sen presión: A gamificación fai que queiran responder correctamente para gañar, non porque a profe mándelles.

🌟 Repetición sen aburrirse: Practican as táboas unha e outra vez sen darse conta, porque o xogo llo pide constantemente.

🌟 Aprendizaxe personalizada: A plataforma adapta a dificultade e permítelles avanzar ao seu propio ritmo.

🌟 Competencia sa: Compiten contra si mesmos e contra o grupo, aprendendo a gañar e a perder con deportividade.

Estou moi orgullosa da enerxía, a concentración e as ganas de aprender que demostraron. Foi unha sesión inesquecible!







5º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



🍼 Boom! O noso primeiro experimento de reaccións químicas en 5º ✨

Ola, familias! 👋

Esta semana, as mesas da clase de 5º transformáronse en auténticos laboratorios científicos. Levamos a cabo o noso primeiro experimento de reaccións químicas! 👩‍🔬👨‍🔬

Seguro que en casa vos contaron con moitísima emoción o que pasou. Mesturamos diferentes substancias para observar como interactúan entre si e... ocorreu a maxia! (Ou mellor dito, ocorreu a ciencia!). Viron efervescencia, liberación de gas, cambios de cor e ata cambios de temperatura.

Pero, que hai detrás de toda esta espuma e burbullas? En 5º non só xogamos, investigamos. Con este primeiro experimento traballamos conceptos fundamentais da química e o método científico:

🔬 Cambio físico vs. Cambio químico: Aprendemos a diferenciar cando un material só cambia de forma ou estado (como o xeo derreténdose) de cando se transforma nunha substancia completamente nova (como na nosa reacción!).

🔍 As "pistas" da química: Aprendemos a identificar os indicios de que ocorreu unha reacción química (aparición de gas/burbullas, cambio de cor, desprendemento de calor ou luz).

📝 O Método Científico: Antes de mesturar nada, tivemos que observar, formular hipótese ("Que credes que pasará se...?"), experimentar con precaución e, para rematar, sacar conclusións.

Estou enormemente orgullosa da madurez, o rigor e a curiosidade coa que traballaron. Tomáronse o seu papel de científicos moi en serio!









5º CURSO EDUCACIÓN PRIMARIA



















PLÁSTICA E MÚSICA E DANZA



Despegamos en Plástica! As nosas maquetas de avións ✨

Ola, familias! 👋

Esta semana na clase de Plástica despegamos cara a un proxecto moi especial: construímos as nosas propias maquetas de avións! 🛩️

Pero non foi só "recortar e pegar". Detrás de cada avioncito hai un proceso completo de aprendizaxe que nos tivo súpers concentrados e creativos durante varias sesións.

Que traballamos con este proxecto?

🎨 Planificación e organización: Antes de empezar, tivemos que pensar: Que tipo de avión quero facer? De que cores? Como vou organizar as pezas? Aprenderon que un bo resultado empeza cunha boa planificación.

✂️ Motricidade fina e precisión: Recortar seguindo liñas curvas, pegar pezas pequenas no seu sitio exacto e ensamblar as diferentes partes do avión foi un auténtico reto para as nosas mans. Que ben están a traballar eses deditos!

📐 Visión espacial e xeometría: Traballamos con formas tridimensionais, entendendo como as pezas planas transfórmanse nun obxecto con volume. É xeometría en acción!

📖 Seguimento de instrucións: Aprendemos a ler e seguir pasos en orde, respectando os tempos de secado e tendo paciencia. Unha habilidade fundamental para calquera proxecto!

🌈 Creatividade e personalización: Cada avión é único. Elixiron cores, engadido detalles e deixado voar a súa imaxinación para crear deseños orixinais. Non hai dous avións iguais na clase!

Estou moi orgullosa da paciencia, o esforzo e a creatividade que demostraron. Ver os seus caritas de satisfacción ao ver o seu avión terminado non ten prezo. 😊







PLÁSTICA E MÚSICA E DANZA







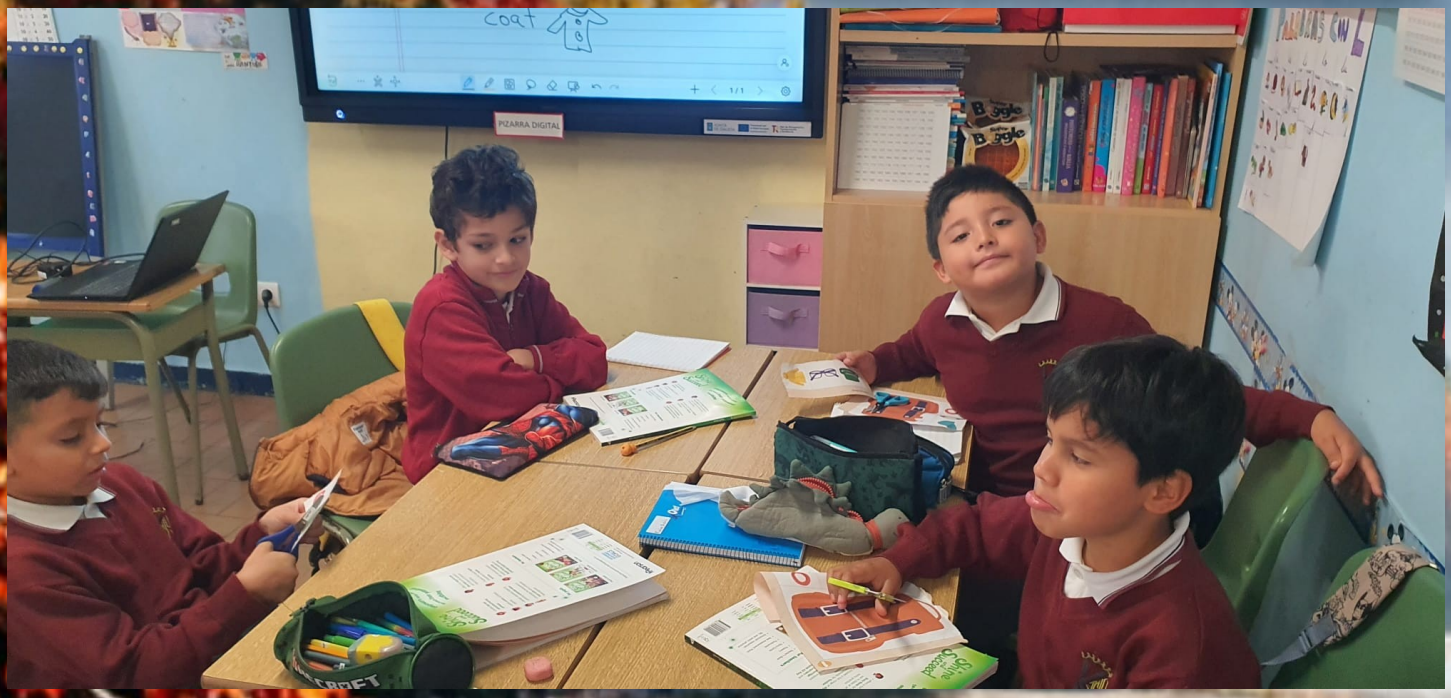
DEPARTAMENTO DE INGLÉS

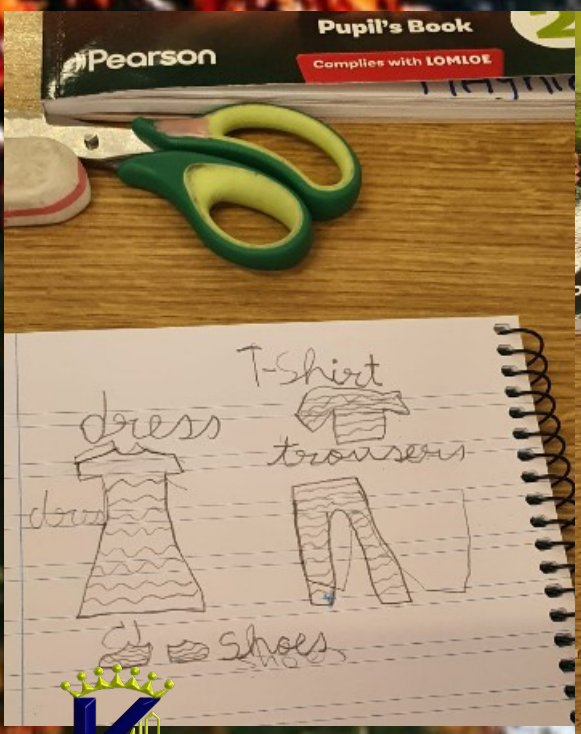


Clothes and Accessories!

En 2.*º de Primaria estivemos traballando o vocabulario da roupa e os accesorios (coat, belt, scarf, watch, cap, glasses, backpack).

A través desta actividade manipulativa de recortar, pegar e escribir cada termo no seu caderno, os alumnos reforzan a memoria visual ao conectar cada obxecto co seu nome en inglés e practican a ortografía (spelling) de forma clara e sinxela. Ademais, este tipo de traballo favorece a súa coordinación motora fina e axúdalles a fixar a aprendizaxe mediante o xogo e a creatividade.









DEPARTAMENTO DE INGLÉS









DEPARTAMENTO DE INGLÉS















EDUCACIÓN FÍSICA



🎂 O cumpleañero elixe o xogo! 🎉🏅

Ola, familias! 👋

Na nosa clase de Educación Física temos unha tradición que nos encanta e que xa se converteu nun dos momentos máis esperados do curso: cando alguén cumpre anos, tócalle elixir o xogo! 🥳

Así é. Cando chega o gran día, o protagonista da xornada ten o poder de decidir a que xogamos todos. E podédesvos imaxinar a ilusión coa que esperan ese momento: "Profe, mañá é o meu cumpre! Podo elixir xa?" 😄

Por que nos encanta esta tradición?

Máis aló da diversión (que é moita), esta pequena celebración esconde unha chea de aprendizaxes valiosísimas:

🌟 Sentido de pertenza: O cumpleañero séntese especial, visto e querido polo seu grupo. É un momento de recoñecemento que fortalece a súa autoestima e o seu vínculo cos compañeiros.

🌟 Autonomía e toma de decisións: Elixir un xogo implica pensar nos demais: "Que xogo lles gusta a todos? Cal é o máis divertido? Poden xogar todos?". Están a aprender a liderar con empatía!

🌟 Convivencia e respecto: Todos celebran a elección do compañeiro, aínda que non sexa o seu xogo favorito. Aprenden a desfrutar do que outros propoñen e a entender que a felicidade do grupo está por encima da individual.

🌟 Deporte e alegría unidos: Que mellor forma de celebrar un aniversario que correndo, saltando, rindo e suando xuntos? Asociamos o deporte con momentos felices, e iso é a base para crear hábitos saudables para sempre. 💪

É incrible ver como, sesión tras sesión, esta tradición vai tecendo un grupo máis unido, máis respectuoso e máis feliz. E os risos están garantidas!

🏠 Como podedes celebralo en casa?

Aquí van dúas ideas moi sinxelas para seguir fomentando este espírito festivo e activo:

Aniversario activo: Se se achega un aniversario en casa, en lugar de (ou alén de) a torta e os agasallos, organizade un minis torneo no parque! Carreiras de sacos, substitucións, agocho, lampantina-lampantina... O importante é moverse e rirse xuntos!

O xogo da familia: Deixade que o cumpleañero elixa unha actividade física para facer en familia esa fin de semana: un paseo en bicicleta, un partido de fútbol no xardín, bailar a súa canción favorita no salón... Que sinta que o seu día é especial tamén en movemento!

Estamos moi orgullosos do grupo tan bonito que estamos a formar. Que sigan os aniversarios e os xogos! 🎈

Un abrazo moi deportivo,







ADK – JIU JITSU



ENTRA AL TATAMI

JIU-JITSU TRADICIONAL JAPONÉS

NUEVA TEMPORADA
RESERVA TU PLAZA



Lunes Miércoles Viernes 20:15 - 21:30	Todas las edades y niveles	Orientado a: • Competición: lucha y combate en suelo • Trabajo técnico: lucha en pie y suelo

635 448 683
686 737 474

COLEGIO KARBO
C/ RAMÓN CABANILLAS, 2
A CORUÑA

MENÚS DA SEMANA

LUNS	Festivo
MARTES	Sopa minestrone Pavo guisadocon ensalada Froita
MÉRCORES	Xudías verdes con refrito e ovo cocido Fabas estofadas con verdura Froita
XOVES	Cogollos leituga con maiz e pementos asados Pasta integral con salsa de verduras e salmón Iogur natural
VENRES	Crema de coliflor e allo porro Hamburguesa caseira con arroz e ensalada Froita

OBXETOS PERDIDOS





















OBXETOS PERDIDOS

