

Durante a infancia e a adolescencia, os menús deberan incluír alimentos de todos os grupos e nas proporcións adecuadas, coa fin de conseguir un aporte de nutrientes satisfactorio.

A Comunidade educativa (profesores, escolares, pais e nais), serven de excelente plataforma para acadar **hábitos saudables dende etapas precoces da vida**.

Sabemos que unha alimentación sa e equilibrada, repercute no rendemento escolar. E sabemos que é imprescindible que os nenos aprendan a **“comer ben”** porque “comer ben” significará para eles, no futuro, **Calidade de Vida**. Para iso:

O noso Programa Educativo **“Comer ben, crecer mellor”**, inclúe: explicar aos nenos as propiedades nutritivas dos distintos alimentos, a educación na mesa e a hixiene persoal.

**Elaboramos os nosos menús**, seguindo receitas tradicionais da nosa cociña e con produtos de primeira Calidade.

**Control de Calidade externo** que garante a fiabilidade dun bo Servizo.

**Informamos trimestralmente aos pais**, coa descrición detallada dos menús e atendemos **menús especiais e de dieta**.

**Facemos menús de calidade, sans e nutricionais, seguindo a guía de axuda da Xunta de Galicia e da OMS. Unha boa alimentación é a mellor menciña preventiva.**

## calendario



ABRIL 2019						
L	M	M	X	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



MENÚ Nº 1  
MENÚ Nº 2

MAIO 2019						
L	M	M	X	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MENÚ Nº 2  
MENÚ Nº 3  
MENÚ Nº 4  
MENÚ Nº 1  
MENÚ Nº 2






















































XUÑO 2019						
L	M	M	X	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MENÚ Nº 3  
MENÚ Nº 4  
MENÚ Nº 1



**Felices Vacacións !**

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRGENOS
MENÚ Nº 1	Luns	Sopa* caseira con brócoli	Tortilla española con tomate	logur	  
	Martes	Crema de cabaciña, allo porro e cenoria	Tenreira guisada con pasta* e hortalizas	Froita	  
	Mércores	Macarróns* á carbonaria con cogomelos	Luras á romana con ensalada de (tomate, leituga, cebola e olivas)	Froita	  
	Xoves	Sopa de fideos* con cenorias	Polo asado con guarnición de patacas e pementos	Froita	
	Venres	Pizza de Xamón e queixo de <b>masa caseira</b>	Filete de bacallau con pataca cocida e chícharos	logur	   
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRGENOS
MENÚ Nº 2	Luns	Crema de coliflor con cenorias	Hamburguesa <b>carne fresca</b> á prancha con patacas fritas	Pasteliño	  
	Martes	Lentellas guisadas con vexetais (cenorias, porro, etc)	Bonito ó forno con guarnición e espaguetes*	logur	   
	Mércores	Ensalada de pasta* con (atún, ovos, millo, olivas, e chícharos)	Milanesa de pavo con patacas fritas	Froita	  
	Xoves	Espaguetes* á boloñesa	Filete de pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola)	Arroz con leite	   
	Venres	Sopa de pasta* con verduras	Xamón asado con salsa de hortalizas e arroz	Froita	 
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRGENOS
MENÚ Nº 3	Luns	Sopa de pasta* con brócoli	Salchichas de <b>pavo</b> e ovo con patacas fritas e pementos	Froita	 
	Martes	Ensalada de garavanzos con (olivas, tomate, ovo, canónicos e pasas)	Pescada en salsa verde con chícharos e arroz	logur	   
	Mércores	Crema de cenorias	Albóndegas <b>caseiras</b> con hortalizas e puré de pataca	Froita	  
	Xoves	Xudías verdes con xamón	Polo con fideos *e cogomelos	Froita	  
	Venres	Croquetas de xamón con ensalada	Paella de pescado e marisco (luras, mexillóns e berberechos)	logur	   
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRGENOS
MENÚ Nº 4	Luns	Sopa* xuliana	Arroz á cubana con ovos fritos	Froita	 
	Martes	Ensalada mixta con (leituga, atún, tomate, millo, olivas e ovo)	Pescada á cazola con pataca cocida, pementos e chícharos	logur	   
	Mércores	Pizza de atún con queixo	Peituga de polo con pasta* e salsa de tomate	Froita	  
	Xoves	Lentellas guisadas con verduras (cabaciña e espinacas)	Solla ou rapante con ensalada (leituga, tomate e remolacha)	Froita	  
	Venres	Sopa de pasta* con allos porros	Costela ó forno con patacas fritas	logur	  

\*Indicacións do fabricante: pode conter trazas de ovo.