

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



| XANEIRO 2021 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| L            | M  | M  | X  | V  | S  | D  |
|              |    |    |    |    |    |    |
| 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 1  
MENÚ Nº 2  
MENÚ Nº 3  
MENÚ Nº 4



| FEBREIRO 2021 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |








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



| MARZO 2021 |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 1  
MENÚ Nº 2  
MENÚ Nº 3  
MENÚ Nº 4  
**SEMANA SANTA**

**FIN DE TRIMESTRE**

|           |          | PRIMEIRO PRATO  | SEGUNDO PRATO  | SOBREMESA       | ALÉRXENOS   |
|-----------|----------|---|--|-----------------|---|
| MENÚ Nº 1 | Luns     | Crema de cenorias, allo porro e patacas.                            | Arroz branco con ovos e tomate                                 | Pasteliño       |    |
|           | Martes   | Pizza de xamón e queixo de masa caseira.                            | Filete de bacallau con patacas cocidas e chícharos.            | Froita          |    |
|           | Mércores | Sopa de fideos* con verduras (allos porros e cabaciña).             | Albóndegas caseiras con hortalizas e arroz en branco.          | logur           |    |
|           | Xoves    | Cintas* á carbonara con cogomelos.                                  | Filete de pescada c/ensalada (leituga, tomate e cebola).       | Froita          |    |
|           | Venres   | Caldo galego (verduras, fabas, patacas).                            | Polo asado con patacas e pementos.                             | Froita          |    |
|           |          | PRIMEIRO PRATO  | SEGUNDO PRATO  | SOBREMESA       | ALÉRXENOS   |
| MENÚ Nº 2 | Luns     | Xudías verdes con tomate e xamón.                                   | Tortilla española con tomate.                                  | logur           |    |
|           | Martes   | Croquetas de polo con ensalada (leituga, tomate, cebola e olivas).  | Tenreira guisada con pasta* e cogomelos.                       | Froita          |    |
|           | Mércores | Sopa de pasta* con allos porros e brócoli.                          | Pescada á cazola con pataca cocida pementos e chícharos.       | Natillas        |    |
|           | Xoves    | Ensalada de arroz, garabanzos, atún, ovo, millo e olivas.           | Hamburguesa fresca á prancha con patacas fritas.               | Froita          |    |
|           | Venres   | Lentellas guisadas con verduras (cabaciña e allo porro).            | Bonito con arroz e salsa de tomate.                            | Froita          |   |
|           |          | PRIMEIRO PRATO  | SEGUNDO PRATO  | SOBREMESA       | ALÉRXENOS   |
| MENÚ Nº 3 | Luns     | Crema de cabaciña, cebola, pemento, allo porro e pataca.            | Ovos e salchichas de pavo con patacas fritas.                  | logur           |  |
|           | Martes   | Pizza catro estacións de masa caseira.                              | Paella mariscos (luras, mexillóns e berberechos).              | Froita          |  |
|           | Mércores | Sopa de pasta* con cenorias.  | Carne en rolo con hortalizas e patacas fritas.                 | Froita          |  |
|           | Xoves    | Pasta con xamón, queixo e salsa de tomate.                          | Rapante ou Solla con ensalada (leituga, tomate e cebola).      | Arroz con leite |  |
|           | Venres   | Potaxe de garabanzos e vexetais (espinacas, cenorias e allo porro). | Peituga de polo con arroz.                                     | Froita          |  |
|           |          | PRIMEIRO PRATO  | SEGUNDO PRATO  | SOBREMESA       | ALÉRXENOS   |
| MENÚ Nº 4 | Luns     | Crema de cabaza, arroz, allo porro e cenoria.                       | Tortilla española con tomate.                                  | Natillas        |  |
|           | Martes   | Xudías verdes con tomate e ovo cocido.                              | Pavo con arroz.  | Froita          |  |
|           | Mércores | Espaguetes* á boloñesa.   | Pescada en salsa verde con chícharos e pataca cocida.          | Froita          |  |
|           | Xoves    | Sopa* de cocido.  | Cocido galego con polo, porco, e chourizo.                     | logur           |  |
|           | Venres   | Lentellas con soia estufadas, con allo porro e cenorias.            | Luras á romana con ensalada (leituga, tomate, cebola e millo). | Froita          |  |

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