ESCOLA INFANTIL ABRENTE
ASOCIACIÓN INICIATIVA SOCIAL ABRENTE

Menú de 1-3 anos outono

A alimentación dos meniños é un dos puntos de máis preocupación dos pais.

*Dentro do noso **Programa Educativo** **"Comer ben, crecer mellor"**, somos conscientes de que unha boa nutrición nos primeiros anos de vida ten un efecto profundo na saúde, así como na habilidade para aprender, comunicarse e socializarse efectivamente.*

Xunto cos Pais, a Escola é responsable de ensinar aos nenos que unha alimentación equilibrada lles axuda a ***manterse sans e medrar.***

***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 menú e atendemos **menús especiais** e **de dieta.

*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.*

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

SETEMBRO 2020

L	M	M	X	V	S	D	
	1	2	3	4	5	6	menú nº 1
7	8	9	10	11	12	13	menú nº 2
14	15	16	17	18	19	20	menú nº 3
21	22	23	24	25	26	27	menú nº 4
28	29	30					menú nº 1

OUTUBRO 2020

L	M	M	X	V	S	D	
			1	2	3	4	menú nº 1
5	6	7	8	9	10	11	menú nº 2
12	13	14	15	16	17	18	menú nº 3
19	20	21	22	23	24	25	menú nº 4
26	27	28	29	30	31		menú nº 1

NOVEMBRO 2020

L	M	M	X	V	S	D	
2	3	4	5	6	7	8	menú nº 2
9	10	11	12	13	14	15	menú nº 3
16	17	18	19	20	21	22	menú nº 4
23	24	25	26	27	28	29	menú nº 1
30							menú nº 2

DECEMBRO 2020

L	M	M	X	V	S	D	
	1	2	3	4	5	6	menú nº 2
7	8	9	10	11	12	13	menú nº 3
14	15	16	17	18	19	20	menú nº 4
21	22	23	24	25	26	27	menú nº 1
28	29	30	31				menú nº 2

OUTONO 2020

Felices Festas !

		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA	ALÉRXENOS
MENÚ Nº 1	Luns	Froita	Lentellas estufadas con verduras (cenorias e cabaciña)	Tortilla española con tomate frito	Iogur	Petit-suisse Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS
	Martes	Madale-nas	Crema de cenoria e allo porro	Tenreira guisada con pasta e verduras (cenorias e chícharos)	Flan caseiro	Froita Sándwich	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS
	Mércores	Iogur	Espaguetes* con carne á boloñesa	Rapante/solla c/ ensalada (leituga, tomate e cebola)	Froita	Zumo Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, HUEVOS, LÁCTEOS
	Xoves	Galletas	Sopa de pasta* con brócoli	Polo ó forno con arroz	Froita	Froita Sándwich	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS
	Venres	Danonino	Pizza xamón e queixo de masa caseira	Milanesa de pescada con pataca cocida	Iogur	Froita Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, HUEVOS, LÁCTEOS

		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA	ALÉRXENOS
MENÚ Nº 2	Luns	Froita	Crema de cabaciño.	Ovos e salchichas con patacas fritas.	Iogur	Froita Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS
	Martes	Madale-nas	Potaxe de garavanzos e acelgas	Filete de pescada rebozada con puré de pataca	Froita	Froita Sándwich	CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, HUEVOS
	Mércores	Iogur	Sopa de pasta* con cenorias	Albóndegas caseiras con arroz e guarnición (chícharos e cenorias)	Froita	Zumo Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS
	Xoves	Galletas	Ensalada mixta (leituga, atún, tomate, millo, ovo e olivas)	Milanesa de pavo con patacas fritas e pementos	Froita	Froita Sándwich	CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, HUEVOS
	Venres	Danonino	Cintas* con carne á boloñesa	Luras á romana con ensalada (leituga, tomate, cebola e remolacha)	Arroz con leite	Petit-suisse Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, MOLUSCOS, HUEVOS, LÁCTEOS

		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA	ALÉRXENOS
MENÚ Nº 3	Luns	Froita	Lentellas con soia e cenorias	Tortilla española con tomate frito.	Iogur	Petit-suisse Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, SOJA, HUEVOS, LÁCTEOS
	Martes	Madale-nas	Pizza de atún de masa caseira	Xamón asado con puré e guarnición (cenorias e chícharos)	Froita	Froita Sándwich	CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, HUEVOS, LÁCTEOS
	Mércores	Iogur	Sopa* de cocido con fideos	Hamburguesa á prancha e patacas fritas	Pasteliño	Zumo Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS
	Xoves	Galletas	Crema de verduras	Atún ó forno c/ arroz e guarnición de verduras (chícharos e cenorias)	Iogur	Iogur Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, HUEVOS, LÁCTEOS
	Venres	Danonino	Xudías verdes con tomate e xamón	Arroz mariñeiro (luras, mexilóns, gambas)	Froita	Froita Sándwich	CEREALES CON GLUTEN, MOLUSCOS, PESCADO, LÁCTEOS

		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA	ALÉRXENOS
MENÚ Nº 4	Luns	Froita	Caldo galego	Arroz á cubana con ovos fritos	Iogur	Petit-suisse Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS
	Martes	Madale-nas	Sopa de pasta* con brócoli	Peituga de polo con patacas fritas	Froita	Froita Sándwich	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS
	Mércores	Iogur	Macarróns* con cogomelos e nata	Bacallau rebozado c/ ensalada (leituga, tomate e cebola)	Natillas	Zumo Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, HUEVOS, LÁCTEOS
	Xoves	Galletas	Croquetas con ensalada (leituga, tomate, cebola e millo)	Costela ó forno con patacas fritas	Froita	Iogur Bocadillo	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS
	Venres	Danonino	Crema de cabaza, allo porro e cenoria	Pescada con patacas e guarnición de verduras	Iogur	Froita Sándwich	CEREALES CON GLUTEN, HUEVOS, LÁCTEOS, PESCADO

*Indicacións do fabricante: pode conter trazas de ovo.

OUTONO 2020