

# 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 menús 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 :)



| SETEMBRO 2023 |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----|----|----|----|----|----|
| L             | M  | M  | X  | V  | S  | D  |
| 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  
menú nº 3

## CALENDARIO

| OUTUBRO 2023 |    |    |    |    |    |    |
|--------------|----|----|----|----|----|----|
| L            | M  | M  | X  | V  | S  | D  |
| 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 4  
menú nº 1  
menú nº 2  
menú nº 3  
menú nº 4

| NOVIEMBRE 2023 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 4  
menú nº 1  
menú nº 2  
menú nº 3  
menú nº 4

| DICIEMBRE 2023 |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 4  
menú nº 1  
menú nº 2  
menú nº 3  
menú nº 4



OUTONO 2023

**Felices Festas !**



|           |          | MEDIA MAÑÁ       | PRIMEIRO PRATO                                              | SEGUNDO PRATO                                                                 | SOBREMESA | MERENDA                   |
|-----------|----------|------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| MENÚ Nº 1 | Luns     | Froita           | Lentellas estufadas con verduras (cenorias e cabaciña)      | Tortilla española con tomate frito                                            | logur     | Froita e queixiño c/ pan  |
|           | Martes   | logur            | Ensalada mixta (leituga, atún, tomate, millo, ovo e olivas) | Tenreira guisada con pasta e verduras (cenorias e chícharos)                  | Froita    | Froita e bocadillo xamón  |
|           | Mércores | Froita           | Espaguetes con carne á boloñesa                             | Varitas de pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola)                    | logur     | Froita e bocadillo queixo |
|           | Xoves    | logur            | Crema de cenoria e allo porro                               | Polo ó forno con arroz                                                        | Froita    | Froita e xamón            |
|           | Venres   | Froita           | Pizza xamón e queixo de masa caseira                        | Milanesa de pescada con pataca cocida                                         | logur     | Froita e bocadillo queixo |
|           |          | MEDIA MAÑÁ       | PRIMEIRO PRATO                                              | SEGUNDO PRATO                                                                 | SOBREMESA | MERENDA                   |
| MENÚ Nº 2 | Luns     | Froita           | Crema de cabaciño.                                          | Ovos e salchichas con patacas fritas.                                         | logur     | Froita e bocadillo queixo |
|           | Martes   | Queixiño con pan | Sopa de cocido con fideos                                   | Filete de pescada rebozada con ensalada.                                      | Froita    | Froita e bocadillo xamón  |
|           | Mércores | logur            | Crema de verduras.                                          | Albóndegas caseiras con pasta.                                                | Froita    | Froita e bocadillo queixo |
|           | Xoves    | Froita           | Xudías verdes con ovo                                       | Pavo ó forno con patacas fritas.                                              | logur     | Froita e bocadillo xamón  |
|           | Venres   | logur            | Macarróns con carne.                                        | Luras á romana con ensalada (leituga, tomate, cebola e remolacha)             | Froita    | Froita e bocadillo queixo |
|           |          | MEDIA MAÑÁ       | PRIMEIRO PRATO                                              | SEGUNDO PRATO                                                                 | SOBREMESA | MERENDA                   |
| MENÚ Nº 3 | Luns     | Froita           | Lentellas con soia e cenorias                               | Tortilla española con tomate frito.                                           | logur     | Froita e bocadillo queixo |
|           | Martes   | logur            | Pizza de atún de masa caseira                               | Xamón asado con arroz e guarnición (cenorias e chícharos)                     | Froita    | Froita e bocadillo xamón  |
|           | Mércores | logur            | Crema de verduras                                           | Atún ó forno c/ pasta                                                         | logur     | Froita queixiño e pan     |
|           | Xoves    | Froita           | Potaxe de garavanzos.                                       | Hamburguesa á prancha e patacas fritas.                                       | logur     | Froita e bocadillo xamón  |
|           | Venres   | logur            | Croquetas con ensalada (leituga, tomate, cebola e millo)    | Arroz mariñeiro (luras, mexillóns, gambas)                                    | Froita    | Froita e bocadillo queixo |
|           |          | MEDIA MAÑÁ       | PRIMEIRO PRATO                                              | SEGUNDO PRATO                                                                 | SOBREMESA | MERENDA                   |
| MENÚ Nº 4 | Luns     | logur            | Caldo galego                                                | Arroz á cubana con ovos fritos                                                | Froita    | Froita e bocadillo xamón  |
|           | Martes   | Froita           | Sopa de pasta con brócoli                                   | Costela ó forno con patacas fritas                                            | logur     | Froita e bocadillo queixo |
|           | Mércores | logur            | Macarróns xamón e queixo                                    | Bacallau ou bolos de vento rebozados con ensalada (leituga, tomate e cebola). | Froita    | Froita e bocadillo xamón  |
|           | Xoves    | Froita           | Xudías verdes con tomate e xamón                            | Peituga de polo con arroz                                                     | logur     | Froita e bocadillo queixo |
|           | Venres   | Bebible          | Crema de cabaza, allo porro e cenoria                       | Pescada con patacas e chícharos                                               | Froita    | Froita e bocadillo xamón  |