

Durante a infancia e a adolescencia, os menús deberán incluir alimentos de todos os grupos e nas proporciones adecuadas, co 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, repercuta 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 descripción 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 2024						
L	M	M	X	V	S	D
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 N° 1
MENÚ N° 2
MENÚ N° 3
MENÚ N° 4

FEBREIRO 2024						
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			



MENÚ N° 4
MENÚ N° 1
MENÚ N° 2
MENÚ N° 3
MENÚ N° 4



MARZO 2024						
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 N° 4
MENÚ N° 1
MENÚ N° 2
MENÚ N° 3
SEMANA SANTA



FIN DE TRIMESTRE

INVERNO 2024

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 1	Luns	Crema de cenorias, alio porro e patacas.	Arroz branco con ovos e tomate	Pasteliño
	Martes	Sopa de pasta.	Filete de pescada c/ ensalada (leituga, tomate e cebola).	Froita
	Mércores	Xudías con atún.	Albóndegas caseiras con hortalizas e pasta.	logur
	Xoves	Pizza de xamón de pavo e queixo de masa caseira	Bacallau ou bolos de vento rebozados con pataca cocida.	Froita
	Venres	Lentellas con verduras (pemento, alio, porro e cenorias)	Polo asado con patacas fritas e pementos.	logur
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 2	Luns	Sopa de pasta con allos porros e brócoli.	Tortilla española con tomate.	logur
	Martes	Croquetas de polo con ensalada (leituga, tomate, cebola e olivas).	Tenreira guisada con pasta e cogomelos.	Froita
	Mércores	Pasta con queixo e xamón de pavo.	Pescada á cazola con pataca cocida pementos e chícharos.	logur
	Xoves	Crema de verduras.	Hamburguesa fresca á prancha con patacas fritas.	Froita
	Venres	Lentellas guisadas con verduras (cabaciña e alio porro).	Bonito con arroz e salsa de tomate.	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 3	Luns	Sopa de pasta con cenorias.	Ovos e salchichas de pavo con patacas fritas.	logur
	Martes	Empanadillas con ensalada.	Arroz mariñeiro (luras, mexillóns e gambas).	Froita
	Mércores	Crema de cabaciña, cebola, pemento, alio porro e pataca.	Carne en rolo con hortalizas e puré de pataca.	Froita
	Xoves	Pasta con queixo, xamón de pavo e salsa de tomate.	Varitas de pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola).	logur
	Venres	Caldo (patata, fabas, repolo)	Peituga de polo con arroz.	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 4	Luns	Crema de cabaza, alio porro e cenoria.	Tortilla española con tomate.	logur
	Martes	Fabas con hortalizas.	Pavo ó forno con arroz.	Froita
	Mércores	Espaguetes á boloñesa.	Filete de pescada con chícharos e pataca cocida.	logur
	Xoves	Sopa de cocido.	Cocido galego con polo, porco, e chourizo.	Froita
	Venres	Lentellas e soia estufadas, con alio porro e cenorias.	Luras á romana con ensalada (leituga, tomate, cebola e millo).	logur