



# MENÚ DE OUTONO 2016

Durante a infancia e a adolescencia, a dieta debe ser variada e incluír alimentos de todos os grupos, coa finalidade de conseguir un aporte de nutrientes satisfactorio.

Xunto cos Pais, o Colexio é responsable de ensinar aos nenos que unha alimentación equilibrada axúdalles a manterse sans e medrar.

Sabemos que unha alimentación sa e equilibrada repercute no seu 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. Continuamos cos suplementos de calcio para nenos de Ed.Infantil e Ed.Primaria.
- ✚ Control de Calidade externo que garante a fiabilidade dun bo Servizo.
- ✚ Informamos trimestralmente aos pais, coa descrición detallada dos menús e atendemos menús de dieta e especiais para réximes.

## CALENDARIO

SETEMBRO 2016						
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 N° 1  
MENÚ N° 2  
MENÚ N° 3  
MENÚ N° 4  
MENÚ N° 1

OUTUBRO 2016						
L	M	M	X	V	S	D
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° 2  
MENÚ N° 3  
MENÚ N° 4  
MENÚ N° 1  
MENÚ N° 2




















NOVEMBRO 2016						
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 N° 2  
MENÚ N° 3  
MENÚ N° 4  
MENÚ N° 1  
MENÚ N° 2

DECEMBRO 2016						
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° 2  
MENÚ N° 3  
MENÚ N° 4  
MENÚ N° 1  
MENÚ N° 2

20 de decembro - Menú especial de Nadal

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRGENOS
MENÚ Nº 1	Luns	Lentellas estufadas con verduras	Ovos e salchichas con patacas fritas	logur	
	Martes	Sopa de pasta con brócoli	Polo asado con patacas fritas e pementos	Flan caseiro	
	Mércores	Espaguetes con carne a boloñesa	Rapante ou solla con ensalada	Froita	
	Xoves	Crema de cenoria e porro con picatostes	Rolo ou pastel de carne con arroz	Froita	
	Venres	Pizza de xamón e queixo	Milanesa de pescada con pataca cocida e tomate	logur	
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRGENOS
MENÚ Nº 2	Luns	Crema de cabaciño	Tortilla española con tomate frito	logur	
	Martes	Potaxe de garavanzos e acelgas	Filete de pescada rebozada con pataca cocida	Froita	
	Mércores	Sopa de pasta con cenorias	Albóndegas caseiras con arroz branco e guarnición	logur	
	Xoves	Ensalada mixta	Polo o forno con patacas fritas	Froita	
	Venres	Cintas con carne boloñesa	Luras á romana con ensalada	Arroz con leite	
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRGENOS
MENÚ Nº 3	Luns	Lentellas con soia e cenorias	Hamburguesa a prancha con patacas fritas	Froita	
	Martes	Xudías verdes con tomate e xamón	Tortilla española con ensalada	logur	
	Mércores	Sopa de cocido con fideos	Xamón asado con guarnición e puré	Froita	
	Xoves	Espaguetes a carbonara	Atún ó forno con guarnición de verduras	logur	
	Venres	Pizza de atún	Arroz con polo e luras	Pasteliño	
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	ALÉRGENOS
MENÚ Nº 4	Luns	Caldo galego	Arroz á cubana con ovos fritos	logur	
	Martes	Sopa de pasta con brócoli	Peituga de polo con patacas fritas e pementos	Froita	
	Mércores	Macarróns con cogomelos e nata	Bacallau rebozado con ensalada	Natillas caseiras	
	Xoves	Croquetas con ensalada	Tenreira guisada con pasta e verduras	Froita	
	Venres	Ensalada mixta	Costela ó forno con patacas fritas	logur	