

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.

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.

Sabemos que unha alimentación sa e equilibrada, repercute no rendemento escolar. E

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**.

calendario

Facen  e calidade, sans e nutricionais a OMS. **Unha boa alimentación**

ABRIL 2024						
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					

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



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

XUÑO 2024						
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

MENÚ Nº 2
MENÚ Nº 3
MENÚ Nº 4



**Felices
Vacacións !**

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 1	Luns	Sopa caseira con brócoli	Tortilla española con tomate	Froita
	Martes	Crema de verduras.	Tenreira guisada con pasta.	Froita
	Mércores	Arroz tres delicias (arroz, ovo, chicharos e pavo).	Luras a romana con ensalada de (tomate, leituga, cebola e olivas).	logur
	Xoves	Crema de cabaciña, allo porro e cenoria	Polo asado con guarnición de patacas.	Froita
	Venres	Pizza de pavo e queixo masa caseira	Milanesa de pescada con pataca cocida e chicharos.	logur
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 2	Luns	Sopa de pasta con allos porros.	Salchichas de pavo, ovo e patacas fritas.	Pasteliño
	Martes	Lentellas guisadas con vexetais	Bonito ó forno con pasta vexetal.	logur
	Mércores	Ensalada mixta con (atún, ovos, millo, olivas)	Pavo asado con arroz.	Froita
	Xoves	Espaguetes á boloñesa	Varitas de pescada con ensalada (leituga, tomate e remolacha).	logur
	Venres	Crema de cabaciño	Milanesa de polo con patacas fritas.	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 3	Luns	Sopa de pasta con brócoli	Tortilla española con tomate.	Froita
	Martes	Croquetas con ensalada	Pescada rebozada con pataca cocida.	logur
	Mércores	Crema de cenorias	Albóndegas caseiras con hortalizas e arroz.	Froita
	Xoves	Ensaladilla (xudía, cenoria, pataca, atún e ovo)	Polo con fideos e cogomelos	Froita
	Venres	Lentellas con vexetais	Paella de mariscos (luras, mexillóns, calamar, etc)	Natillas
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 4	Luns	Crema de verduras.	Arroz á cubana con ovos fritos.	Froita
	Martes	Macarróns con carne.	Filete de bacalao e buñuelos con ensalada (leituga, tomate e cebola)	logur
	Mércores	Xudías con atún.	Hamburguesa con arroz.	Froita
	Xoves	Ensalada de pasta (ovo, atún, cenoria, millo e aceitunas)	Pescada á cazola con pataca cocida.	Froita
	Venres	Sopa caseira	Costela ó forno con patacas fritas.	logur