

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.

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, repercute 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.

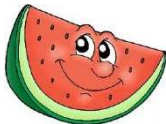
Elaboramos os nosos menús, seguindo receitas tradicionais da nosa cociña e con produtos de primeira Calidade.

Control de Calidade externo que garante a fiabilidade dun bo Servizo.

Informamos trimestralmente aos pais, coa descrición 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



ABRIL 2025							
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

MAIO 2025							
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

XUÑO 2025							
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



		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.	logur
	Mércores	Pasta vexetal con xamón de pavo.	Rabas de calamar con ensalada de (tomate, leituga, cebola e olivas).	Froita
	Xoves	Crema de cabaza.	Polo asado con arroz.	logur
	Venres	Pizza de pavo e queixo masa caseira.	Milanesa de pescada con pataca cocida e chicharos.	Froita
		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.	Atún ó forno con pasta vexetal.	logur
	Mércores	Arroz tres delicias.	Pavo asado con pataca cocida	Froita
	Xoves	Espaguetes á boloñesa.	Varitas de pescada con ensalada (leituga, tomate e remolacha).	logur
	Venres	Crema de cabaciño.	Milanesa de polo con arroz.	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 con pataca cocida.	logur
	Mércores	Crema de cenorias.	Albóndegas caseiras con arroz.	Froita
	Xoves	Ensaladilla (xudía, cenoria, pataca, atún e ovo)	Polo con fideos e cogomelos	logur
	Venres	Lentellas con vexetais	Arroz mariñeiro (luras, mexillóns e gambas)	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 ou buñuelos con ensalada (leituga, tomate e cebola)	logur
	Mércores	Xudías con ovo.	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