



Menú de 2-3 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 2025						
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					

menú nº 1
menú nº 2
menú nº 3
menú nº 4

CALENDARIO

OUTUBRO 2025						
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

NOVEMBRO 2025						
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 1
menú nº 2
menú nº 3
menú nº 4

DECEMBRO 2025						
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



OUTONO 2025

Felices Festas !



		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 1	Luns	Froita	Lentellas estufadas con verduras (cenorias e cabaciña).	Tortilla española.	logur	Froita e queixiño c/ pan
	Martes	logur	Ensalada mixta (leituga, tomate, millo, ovo e olivas).	Tenreira guisada con pasta e verduras (cenorias e chícharos).	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Mércores	Froita	Sopa caseira	Pescada con pataca cocida.	logur	Froita e bocadillo queixo
	Xoves	logur	Crema de cenoria e allo porro.	Polo ó forno con arroz .	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Venres	Froita	Espaguetes con carne á boloñesa.	Salmón con ensalada (leituga, tomate e cebola).	logur	Froita e bocadillo queixo
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 2	Luns	Froita	Crema de cabaciña.	Ovos con patacas fritas.	logur	Froita e bocadillo queixo
	Martes	Queixiño con pan	Sopa de cocido con fideos.	Filete de pescada con patacas cocidas.	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Mércores	logur	Crema de verduras.	Albóndegas caseiras con pasta.	Froita	Froita e bocadillo queixo
	Xoves	Froita	Xudías verdes con ovo.	Pavo ó forno con arroz.	logur	Froita e bocadillo pavo
	Venres	logur	Macarróns con carne.	Rabas de calamar 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.	logur	Froita e bocadillo queixo
	Martes	logur	Sopa caseira.	Arroz mariñeiro (luras, mexillóns, gambas)	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Mércores	logur	Crema de verduras	Pescada ó forno con pataca cocida.	Froita	Froita e queixiño e pan
	Xoves	Froita	Potaxe de garavanzos.	Peituga de polo con patacas fritas.	logur	Froita e bocadillo pavo
	Venres	logur	Pizza de xamón de pavo e queixo .	Xamón asado con arroz e guarnición (cenorias e chícharos).	Froita	Froita e bocadillo queixo
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 4	Luns	logur	Caldo galego	Arroz con ovos fritos.	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Martes	Froita	Sopa de pasta con brócoli	Costela ó forno con patacas fritas	logur	Froita e bocadillo queixo
	Mércores	logur	Macarróns con xamón e queixo.	Bacallau con ensalada (leituga, tomate e cebola).	Froita	Froita e bocadillo pavo
	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 pavo

- logur natural sen azucre
- Verdura triturada