

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

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

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

MENÚ Nº 1
MENÚ Nº 2
MENÚ Nº 3

NADAL

FELICES FESTAS !

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 1	Luns	Lentellas estufadas con verduras (cenorias e cabaciña)	Tortilla española con tomate frito 	logur 
	Martes	Ensalada mixta (leituga, atún, tomate, millo, ovo e olivas)  	Tenreira guisada con pasta e verduras (cenorias e chícharos)   	Froita
	Mércores	Sopa caseira 	Varitas de pescada con patacas cocidas   	logur 
	Xoves	Crema de cenoria e allo porro	Polo ó forno con arroz 	Froita
	Venres	Espaguetes con carne á boloñesa   	Milanese de pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola)    	logur 
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 2	Luns	Crema de cabaciña.	Ovos e salchichas con patacas fritas.  	logur 
	Martes	Sopa de cocido con fideos. 	Filete de pescada rebozada con patadas cocidas.  	Froita
	Mércores	Crema de verduras.	Albóndegas caseiras con pasta  	Froita
	Xoves	Xudías verdes con ovo.  	Pavo ó forno con arroz. 	logur 
	Venres	Macarróns con carne.   	Rabas de calamar con ensalada (leituga, tomate, cebola e remolacha)              	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 3	Luns	Lentellas con soia e cenorias. 	Tortilla española con tomate frito 	logur 
	Martes	Croquetas con ensalada (leituga, tomate, cebola e millo)   	Arroz mariñeiro (luras, mexillóns, gambas)  	Froita
	Mércores	Crema de verduras.	Pescada ó forno con pataca cocida.  	Pasteliño
	Xoves	Potaxe de garavanzos.	Hamburguesa á prancha con patacas fritas	logur 
	Venres	Pizza de atún e queixo.   	Xamón asado con arroz e guarnición (cenorias e chícharos) 	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 4	Luns	Caldo galego	Arroz á cubana con ovos fritos 	Froita
	Martes	Sopa de pasta con brócoli 	Costela ó forno con patacas fritas 	logur 
	Mércores	Macarróns con xamón e queixo  	Filete de bacallau ou bolos de vento con ensalada (leituga, tomate e cebola).       	Froita
	Xoves	Xudías verdes con tomate e xamón 	Peituga de polo con arroz  	logur 
	Venres	Crema de cabaza, allo porro e cenoria	Pescada con patacas e chícharos.  	Froita