

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.

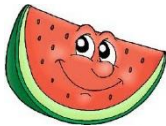
Elaboramos os nosos menús, seguindo receitas tradicionais da nosa cociña e con produtos de primeira Calidade.

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 2026							
L	M	M	X	V	S	D	
	7	8	9	10	11	12	MENÚ Nº 1
13	14	15	16	17	18	19	MENÚ Nº 2
20	21	22	23	24	25	26	MENÚ Nº 3
27	28	29	30				MENÚ Nº 4

MAIO 2026							
L	M	M	X	V	S	D	
4	5	6	7	8	9	10	MENÚ Nº 1
11	12	13	14	15	16	17	MENÚ Nº 2
18	19	20	21	22	23	24	MENÚ Nº 3
25	26	27	28	29	30	31	MENÚ Nº 4



XUÑO 2026							
L	M	M	X	V	S	D	
1	2	3	4	5	6	7	MENÚ Nº 1
8	9	10	11	12	13	14	MENÚ Nº 2
15	16	17	18	19	20	21	MENÚ Nº 3



		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 1	Luns 	Crema de cabaza.	Tortilla española con tomate . 	Froita
	Martes	Ensalada variada (leituga, tomate, cebola, cenorias, garavanzos, aceitunas). 	Tenreira guisada con pasta.   	Froita
	Mércores	Pasta vexetal con xamón de pavo.    	Atún ao forno con pataca cocida.       	Froita
	Xoves	Xudías con ovo.  	Polo asado con arroz integral.	logur natural s/azucres 
	Venres 	Lentellas con vexetais.	Costela ao forno con patacas fritas. 	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 2	Luns	Crema cabaciño.	Salchichas de pavo, ovo e patacas fritas.  	Froita
	Martes 	Lentellas guisadas con vexetais.	Rabas de calamar con ensalada leituga e tomate.   	Froita
	Mércores	Crema verduras.	Pavo asado con boniato.	logur natural s/azucres 
	Xoves 	Espaguetes á boloñesa.   	Peixe con ensalada (leituga, tomate e remolacha).    	Froita
	Venres	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, ovo, cenoria)  	Milanesa de polo con arroz.  	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 3	Luns 	Crema cenorias.	Tortilla española con tomate. 	Froita
	Martes	Croquetas e empanadillas.       	Peixe con ensalada. 	Froita
	Mércores	Ensaladilla (xudía, cenoria, pataca, atún e ovo)   	Albóndegas caseiras con arroz integral.  	Froita
	Xoves	Ensalada variada (leituga, tomate, cebola, atún, millo, aceitunas). 	Polo con fideos e cogomelos  	Froita
	Venres 	Pizza de pavo e queixo masa caseira .    	Milanesa de pescada con pataca cocida e chícharos.   	logur natural s/azucres 
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 4	Luns	Melón con xamón.	Arroz á cubana con ovos fritos . 	logur natural s/azucres 
	Martes	Crema de verduras.	Peixe con ensalada (leituga, tomate e cebola)       	Froita
	Mércores 	Xudías con ovo.  	Hamburguesa con boniato. 	Froita
	Xoves	Ensalada variada (leituga, cebola, espárragos, remolacha) 	Pescada á cazola con guarnición.  	Froita
	Venres 	Sopa caseira . 	Costela ó forno con patacas fritas.	Froita



Ofrécese pan integral

NOTA: Despois dun día festivo o menú comezará no luns e logo continuará no día correspondente.