

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 pro-

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

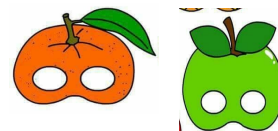
Control de Calidade Externo que garante a fiabilidade dun bo

Informamos trimestralmente aos pais, coa descrición detallada dos menús e atendemos **menús espe-**

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



XANEIRO 2026						
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	31	

menú n.º 1

menú n.º 2

menú n.º 3

menú n.º 4

FEBREIRO 2026						
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	

menú n.º 1

menú n.º 2

menú n.º 3

menú n.º 4

MARZO 2026						
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

menú n.º 1

menú n.º 2

menú n.º 3

menú n.º 4



**Semana Santa
FIN DE TRIMESTRE**

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 1	Luns	Crema de cenorias, allo porro e patacas.	Arroz branco con ovos e tomate 	Froita
	Martes	Sopa de pasta.  	Filete de pescada con pataca cocida.   	Pasteliño  
	Mércores	Xudías con atún. 	Albóndegas caseiras con pasta.   	logur 
	Xoves	Pizza de xamón de pavo e queixo de masa caseira.   	Bacallau ou bolos de vento rebozados con ensalada (leituga, tomate e cebola).     	Froita
	Venres	Lentellas con verduras (pemento, allo, porro e cenorias).   	Polo asado con patacas fritas.  	logur 
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 2	Luns	Sopa de pasta con allos porros e brócoli.  	Tortilla española con tomate. 	logur 
	Martes	Croquetas de polo con ensalada (leituga, tomate, cebola e olivas).   	Tenreira guisada con pasta e cogomelos.   	Froita
	Mércores	Lentellas guisadas con verduras (cabaciña e allo porro).	Bonito con arroz e salsa de tomate.  	logur 
	Xoves	Crema de verduras.	Hamburguesa fresca á prancha con patacas fritas.	Froita
	Venres	Pasta con queixo e xamón de pavo.   	Pescada á cazola con pataca cocida pementos e chícharos.  	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 3	Luns	Sopa de pasta con cenorias.  	Ovos e salchichas de pavo con patacas fritas. 	logur 
	Martes	Empanadillas con ensalada.   	Arroz mariñeiro (luras, mexillóns e gambas).  	Froita
	Mércores	Crema de cabaciña, cebola, pemento, allo porro.	Albóndegas caseiras con pataca cocida   	Froita
	Xoves	Pasta con queixo, xamón de pavo e salsa de tomate.   	Varitas de pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola).    	logur 
	Venres	Caldo (pataca, fabas, repolo).	Peituga de polo con arroz.  	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 4	Luns	Crema de cabaza, allo porro e cenoria.	Tortilla española con tomate. 	logur 
	Martes	Fabas con hortalizas.	Pavo ó forno con arroz. 	Froita
	Mércores	Espaguetes á boloñesa.   	Filete de pescada con chícharos e pataca cocida.	logur 
	Xoves	Sopa de cocido.  	Cocido galego con polo, porco, e chourizo.	Froita
	Venres	Lentellas e soia estufadas, con allo porro e cenorias. 	Rabas calamar con ensalada (leituga, tomate, cebola e millo).       	logur 