

O menú dos máis pequenos 1-3 anos **inverno**

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.

Nesta idade os "peques" precisan cariño e unha dose extra de paciencia e bo humor. Por este motivo **son as súas propias titoras as encargadas de levar a cabo esta labor**, o que lles proporciona seguridade e confianza.

Facemos menús de calidade, sans e nutricionais, seguindo a guía de axuda da Xunta de Galicia e da OMS.

Os pais reciben todos os días información puntual sobre a alimentación dos seus fillos na **axenda**.

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

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

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 nº 1
menú nº 2
menú nº 3
menú nº 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 nº 1
menú nº 2
menú nº 3
menú nº 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
30	31					

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



		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBRE-MESA	MERENDA
MENÚ Nº 1	Luns	logur 	Crema de cenorias, allo porro e patacas.	Arroz branco con ovos. 	Froita	Froita, pan e queixiño 
	Martes	Froita	Sopa de pasta. 	Filete de pescada con pataca cocida. 	logur 	Froita, pan e xamón * 
	Mércores	logur 	Xudías con atún 	Albóndegas caseiras con pasta.   	Froita	Froita Pan e queixo 
	Xoves	Froita	Pizza de xamón de pavo e queixo de masa caseira.  	Bacalao con ensalada (leituga, tomate e cebola).  	logur 	Froita, pan e xamón* 
	Venres	logur 	Lentellas con verduras (pemento, allo porro e cenorias)	Polo asado con patacas fritas. 	Froita	Froita, pan e queixo 
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBRE-MESA	MERENDA
MENÚ Nº 2	Luns	logur 	Sopa de pasta con allos porros e brócoli. 	Tortilla española con tomate. 	Froita	Froita Pan e queixo 
	Martes	Queixiño c/pan 	Crema de cabaciña, allo porro e pataca.	Tenreira guisada con pasta e cogomelos.  	Froita	Froita, pan e xamón * 
	Mércores	Froita	Lentellas guisadas con verduras (cabaciña e allo porro).	Salmón con arroz. 	logur 	Froita, pan e queixo 
	Xoves	logur 	Crema de cenorias, pataca e cabaza.	Hamburguesa fresca á prancha c/ patacas fritas.	Froita	Froita, pan e xamón* 
	Venres	Froita	Pasta con queixo e xamón de pavo  	Pescada á cazola con pataca cocida pementos e chícharos 	logur 	Froita Pan e queixo 
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBRE-MESA	MERENDA
MENÚ Nº 3	Luns	Froita	Sopa de pasta con cenorias. 	Ovos con patacas fritas. 	logur 	Froita, pan e queixo 
	Martes	logur 	Crema de xudías verdes, allo porro, pataca e brócoli.	Arroz mariñeiro (luras, mexillóns e gambas). 	Froita	Froita Pan e xamón* 
	Mércores	Froita	Crema de cabaciña, cebola, pemento, allo porro.	Albóndegas caseiras con pataca cocida.   	logur 	Froita, queixiño e pan 
	Xoves	logur 	Pasta con queixo, xamón de pavo e salsa de tomate.  	Pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola).  	Froita	Froita Pan e xamón* 
	Venres	Froita	Caldo (pataca, fabas, repolo)	Peituga de polo con arroz.  	logur 	Froita, pan e queixo 
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBRE-MESA	MERENDA
MENÚ Nº 4	Luns	Froita	Crema de cabaza, allo porro e cenoria.	Tortilla española con tomate. 	logur 	Froita, pan e xamón* 
	Martes	logur 	Fabas con hortalizas.	Pavo ó forno con arroz. 	Froita	Froita Pan e queixo 
	Mércores	Froita	Espaguete á boloñesa.  	Filete de pescada con chícharos e pataca. 	logur 	Froita, pan e xamón * 
	Xoves	logur 	Sopa de cocido.	Cocido galego con polo, porco e chourizo.	Froita	Froita, pan e queixo 
	Venres	Froita	Lentellas estufadas, allo porro e cenorias.	Rabas calamar con ensalada (leituga, tomate, cebola e millo).   	logur 	Froita Pan e xamón * 

* O xamón é de pavo e o logur natural sen azucre