

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 2026						
L	M	M	X	V	S	D
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 2
menú nº 3
menú nº 4
menú nº 1

CALENDARIO

OUTUBRO 2026						
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

NOVEMBRO 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						

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

DECEMBRO 2026						
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 2
menú nº 3
menú nº 4
menú nº 1



Felices Festas !

OUTONO 2026

Cesar A. Ramiro V.B.
Nº 61 640058

		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 1	Luns	Froita	Lentellas estufadas con verduras (cenorias e cabaciña).	Tortilla española.	Froita	Froita e queixiño c/ pan
	Martes	logur	Crema de verduras.	Tenreira guisada con menestra de verduras.	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Mércores	Froita	Ensalada mixta (leituga, tomate, millo, ovo e olivas).	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 integrais con carne á boloñesa.	Salmón con ensalada (leituga, tomate e cebola).	Froita	Froita e bocadillo queixo
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 2	Luns	Froita	Crema de cabaciña.	Ovos con patacas fritas.	Froita	Froita e bocadillo queixo
	Martes	Queixiño con pan	Sopa de cocido con fideos.	Filete de pescada con patacas cocidas e verduras.	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Mércores	logur	Crema de verduras.	Albóndegas caseiras con arroz integral.	Froita	Froita e bocadillo queixo
	Xoves	Froita	Xudías verdes con ovo.	Pavo ó forno con boniato.	logur	Froita e bocadillo pavo
	Venres	logur	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria e garavanzos).	Bacalao ao forno con pataca cocida.	Froita	Froita e bocadillo queixo
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 3	Luns	Froita	Sopa caseira de pasta integral con brócoli.	Tortilla española.	Froita	Froita e bocadillo queixo
	Martes	logur	Crema de verduras.	Arroz con polo, cenorias, chícharos e champiñóns.	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Mércores	logur	Lentellas con soia e cenorias	Pescada ó forno con pataca cocida.	logur	Froita e queixiño e pan
	Xoves	Froita	Ensalada variada (leituga, tomate, cebola, atún, ovo, olivas)	Xamón asado con arroz e guarnición (cenorias e chícharos).	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Venres	logur	Pizza de masa caseira con xamón de pavo e queixo.	Peixe con ensalada.	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	Filete de pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola)	logur	Froita e bocadillo queixo
	Mércores	logur	Potaxe de garavanzos.	Costela ó forno con patacas cocidas.	Froita	Froita e bocadillo pavo
	Xoves	Froita	Xudías verdes con xamón.	Peituga de polo con pasta integral.	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
Ofrécese pan integral.

Cesar A. Romero Vela
Nº 61 GA 0058

OUTONO 2026