

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 2026						
L	M	M	X	V	S	D
		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

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						

MENÚ Nº 2
MENÚ Nº 3
MENÚ Nº 4
MENÚ Nº 1

NADAL
FELICES FESTAS !



 Ofrécese pan integral

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

		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 1	Luns	Lentellas estufadas con verduras (cenorias e cabaciña).	Tortilla española.	Froita
	Martes	Melón con xamón.	Tenreira guisada con menestra de verduras.	Froita
	Mércores	Ensalada mixta (leituga, atún, tomate, millo, ovo e olivas) .	Pescada ao forno con pataca cocida.	logur
	Xoves	Crema de cenoria e allo porro .	Polo ó forno con arroz.	Froita
	Venres	Espaguetes integrais con carne á boloñesa.	Peixe con ensalada (leituga, tomate e cebola)	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 2	Luns	Crema de cabaciña.	Ovos e salchichas de pavo con patacas fritas.	Froita
	Martes	Sopa de cocido con fideos.	Peixe con pataca cocida e verduras.	Froita
	Mércores	Crema de verduras.	Albóndegas con arroz integral.	Froita
	Xoves	Xudías verdes con atún.	Pavo ó forno con boniato.	logur
	Venres	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria e garavanzos).	Bacalao ao forno con pataca cocida.	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 3	Luns	Sopa de pasta integral con brócoli.	Tortilla española.	Froita
	Martes	Crema de verduras.	Arroz con polo, cenorias, chicharos e champiñóns.	Froita
	Mércores	Lentellas con soia e cenorias.	Pescada con ensalada.	logur
	Xoves	Ensalada variada (leituga, tomate, cebola, atún, ovo, olivas).	Xamón asado con arroz integral e guarnición (cenorias e chicharos).	Froita
	Venres	Pizza de masa caseira con pavo e queixo.	Peixe con pataca cocida..	Froita
		PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA
MENÚ Nº 4	Luns	Caldo galego.	Arroz á cubana con ovos.	Froita
	Martes	Croquetas e empanadillas.	Filete de pescada con ensalada. (leituga, tomate e cebola).	Froita
	Mércores	Potaxe de garavanzos	Costela ó forno con pataca cocida.	Froita
	Xoves	Xudías verdes con xamón.	Peituga de polo con pasta integral.	Froita
	Venres	Crema de cabaza, allo porro e cenoria.	Pescada con patacas e chicharos.	logur

Cesar A. Riancho Vila
Nº 61 640058