

O menú dos máis pequenos

06-18 meses

PRIMAVERA

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.

Os pais reciben todos os días información puntual sobre a alimentación dos seus fillos no **caderno viaxeiro**.

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**.

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 2025

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				

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

MAIO 2025

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

XUÑO 2025

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



PRIMAVERA 2025



Felices
Vacacións !

		MERENDA MAÑÁ	COMIDA	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 1 e Nº 3	Luns	Iogur  LÁCTEOS	Puré con patacas, brócoli, tomate e ovo  HUEVOS	Froita	Froitas variadas
	Martes	Froita	Xudías verdes con tomate, porro, patacas e carne de tenreira	Iogur  LÁCTEOS	Froitas variadas
	Mércores	Iogur  LÁCTEOS	Crema con cabaza, pasta, chicharos e pescada  HUEVOS  PESCADO	Froita	Froitas variadas
	Xoves	Froita	Arroz con chicharos, cenoria e peituga de polo	Iogur  LÁCTEOS	Froitas variadas
	Venres	Iogur  LÁCTEOS	Puré de cenorias, patacas e pescada  PESCADO	Froita	Froitas variadas
		MERENDA MAÑÁ	COMIDA	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 2 e Nº 4	Luns	Iogur  LÁCTEOS	Arroz con cabaciña, brócoli e ovo  HUEVOS	Froita	Froitas variadas
	Martes	Froita	Puré con verduras, pasta e tenreira  HUEVOS	Iogur  LÁCTEOS	Froitas variadas
	Mércores	Iogur  LÁCTEOS	Puré con cenoria, cabaza, arroz integral e pescada  PESCADO	Froita	Froitas variadas
	Xoves	Froita  LÁCTEOS	Puré con lentellas, cenorias, patacas e polo	Iogur  LÁCTEOS	Froitas variadas
	Venres	Iogur  LÁCTEOS	Puré con patacas, cabaciña e pescada  PESCADO	Froita	Froitas variadas

*6-10 meses os purés non levarán nin peixe nin ovo

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 :)

CALENDARIO

ABRIL 2025

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				

menú n° 1
menú n° 2
menú n° 3
menú n° 4
menú n° 1

MAIO 2025

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 n° 1
menú n° 2
menú n° 3
menú n° 4
menú n° 1



HELLO
Spring

XUÑO 2025

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 n° 2
menú n° 3
menú n° 4
menú n° 1
menu n° 2



		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 1	Luns	logur	Sopa caseira con brócoli.	Tortilla española.	Froita	Froita Queixiño e pan
	Martes	Froita	Crema de verduras.	Tenreira guisada con pasta.	logur	Froita pan e pavo
	Mércores	logur	Pasta vexetal con xamón de pavo.	Rabas de calamar con ensalada de (tomate, leituga, cebola e olivas).	Froita	Froita Pan e queixo
	Xoves	Froita	Crema de cabaza.	Polo asado con arroz.	logur	Froita Pan e pavo
	Venres	logur	Pizza de pavo e queixo masa caseira.	Pescada con pataca cocida e chicharos.	Froita	Froita pan e queixo
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 2	Luns	logur	Sopa de pasta con allos porros.	Patacas fritas con ovo.	Froita	Froita Pan e queixo
	Martes	Queixiño e pan	Lentellas guisadas con vexetais.	Salmón ó forno con pasta vexetal.	logur	Froita Pan e pavo
	Mércores	logur	Arroz tres delicias.	Pavo asado pataca cocida.	Froita	Froita pan e queixo
	Xoves	Froita	Espaguetes á boloñesa.	Pescada con ensalada (leituga, tomate e remolacha).	logur	Froita Pan e pavo
	Venres	logur	Crema de cabaciño.	Milanesa de polo con arroz.	Froita	Froita Pan e queixo
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 3	Luns	logur	Sopa de pasta con brócoli.	Tortilla española.	Froita	Froita Pan e queixo
	Martes	Froita	Crema de xudías, tomate, allo porro e patacas.	Pescada con pataca cocida.	logur	Froita Pan e pavo
	Mércores	logur	Crema de cenorias.	Albóndegas caseiras con hortalizas e arroz.	Froita	Froita Queixiño e pan
	Xoves	Froita	Ensaladilla (xudía, cenoria, pataca e ovo).	Polo con fideos e cogomelos.	logur	Froita Pan e pavo
	Venres	logur	Lentellas guisadas con vexetais	Arroz mariñeiro (luras, mexillóns e gambas).	Froita	Froita Pan e queixo
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ Nº 4	Luns	logur	Crema de verduras.	Arroz á cubana con ovos fritos.	Froita	Froita Pan e pavo
	Martes	Froita	Macarróns con carne.	Filete de bacalao con ensalada (leituga, tomate e cebola)	logur	Froita Pan e queixo
	Mércores	logur	Xudías con ovo.	Hamburguesa con arroz.	Froita	Froita Pan e pavo
	Xoves	Queixiño e pan	Ensalada pasta (ovo, cenoria, millo e aceitunas).	Pescada á cazola con pataca cocida.	Froita	Froita Pan e queixo
	Venres	Froita	Sopa caseira.	Costela ó forno con patacas fritas.	logur	Froita Pan e pavo