

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.

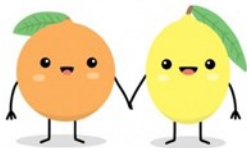
Os pais reciben todos os días información puntual sobre a alimentación dos seus fillos na **axenda**.

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 2025						
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	31		

menú n.º 1
menú n.º 2
menú n.º 3
menú n.º 4




















































































FEBREIRO 2025						
L	M	M	X	V	S	D
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 2025						
L	M	M	X	V	S	D
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.º 1
menú n.º 2
menú n.º 3
menú n.º 4
menú n.º 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	Froita	Xudías con atún 	Albóndegas caseiras con pasta.   	logur 	Froita Pan e queixo 
	Xoves	logur 	Pizza de xamón de pavo e queixo de masa caseira.  	Bacalao con ensalada (leituga, tomate e cebola).  	Froita	Froita, pan e xamón* 
	Venres	Froita	Lentellas con verduras (pemento, allo porro e cenorias)	Polo asado con patacas fritas. 	logur 	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. 	logur 	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	logur 	Pasta con queixo e xamón de pavo.  	Pescada á cazola con pataca cocida pementos e chícharos. 	logur 	Froita, pan e queixo 
	Xoves	Froita	Crema de cenorias, pataca e cabaza.	Hamburguesa fresca á prancha c/ patacas fritas.	Froita	Froita, pan e xamón* 
	Venres	logur 	Lentellas guisadas con verduras (cabaciña e allo porro).	Salmón con arroz 	Froita	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	logur 	Crema de cabaciña, cebola, pemento, allo porro e pataca.	Carne en rolo con puré de pataca.   	Froita	Froita, queixiño e pan 
	Xoves	Froita	Pasta con queixo, xamón de pavo e salsa de tomate.  	Pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola).  	logur 	Froita Pan e xamón* 
	Venres	logur 	Caldo (pataca, fabas, repolo)	Peituga de polo con arroz.   	Froita	Froita, pan e queixo 
		MEDIA MAÑÁ	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBRE-MESA	MERENDA
MENÚ Nº 4	Luns	logur 	Crema de cabaza, allo porro e cenoria.	Tortilla española con tomate. 	logur 	Froita, pan e xamón* 
	Martes	Froita	Fabas con hortalizas.	Pavo ó forno con arroz. 	Froita	Froita Pan e queixo 
	Mércores	logur 	Espaguete á boloñesa.  	Filete de pescada con chícharos e pataca. 	logur 	Froita, pan e xamón * 
	Xoves	Froita	Sopa de cocido.	Cocido galego con polo, porco e chourizo.	Froita	Froita, pan e queixo 
	Venres	logur 	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