

O menú dos máis pequenos

10-18 meses

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

Unha boa alimentación é a mellor menciña preventiva :)

CALENDARIO

XANEIRO 2026

L	M	M	X	V	S	D	
			8	9	10	11	menú nº 1
12	13	14	15	16	17	18	menú nº 2
19	20	21	22	23	24	25	menú nº 3
26	27	28	29	30	31		menú nº 4

FEBREIRO 2026

L	M	M	X	V	S	D	
2	3	4	5	6	7	8	menú nº 1
9	10	11	12	13	14	15	menú nº 2
16	17	18	19	20	21	22	menú nº 3
23	24	25	26	27	28		menú nº 4

MARZO 2026

L	M	M	X	V	S	D	
2	3	4	5	6	7	8	menú nº 1
9	10	11	12	13	14	15	menú nº 2
16	17	18	19	20	21	22	menú nº 3
23	24	25	26	27	28	29	menú nº 4
30	31						menú nº 1



		MERENDA MAÑÁ	COMIDA	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ nº 1 e nº 3	Luns	Froita	Puré de cabaciña, allo porro, arroz integral e ovo 	Iogur 	Froitas
	Martes	Iogur 	Puré de cenorias, brócoli, pataca e pescada 	Froita	Froitas
	Mércores	Froita	Puré de xudías verdes, allo po- rro, arroz e carne de tenreira	Iogur 	Froitas
	Xoves	Iogur 	Puré de cabaza, cenoria, pataca e pescada 	Froita	Froitas
	Venres	Froita	Puré de cabaciña con arroz e peituga de polo 	Iogur	Froitas
		MERENDA MAÑÁ	COMIDA	SOBREMESA	MERENDA
MENÚ nº 2 e nº 4	Luns	Froita	Puré de brócoli, patacas e ovo 	Iogur 	Froitas
	Martes	Iogur 	Puré de cabaza, cenoria, arroz integral e pescada 	Froita	Froitas
	Mércores	Froita	Puré de xudías verdes, allo po- rro, patacas e tenreira	Iogur 	Froitas
	Xoves	Iogur 	Puré de cabaciña, allo porro, e peituga de polo	Froita	Froitas
	Venres	Froita	Puré con patacas, cenorias e tenreira 	Iogur	Froitas

Iogur natural sen azucre