



# MENÚ ESCOLAR *Xaneiro 23*

|          |  |                                   |                       |
|----------|--|-----------------------------------|-----------------------|
| 9/01/23  | Pizza  | Espaguete con atún                | Froita de tempada     |
| 10/01/23 | Crema de verduras  | Lirios con patacas cocidas        | Froita de tempada     |
| 11/01/23 | Revolto con xamón  | Lentellas vexetais                | Iogur<br>Casa Xanceda |
| 12/01/23 | Xudías refogadas   | Albóndegas con arroz branco       | Froita de tempada     |
| 13/01/23 | Ensalada<br>Leituga, cebola e tomate                         | Rabas con patacas fritidas        | Froita de tempada     |
| 16/01/23 | Sopa   | Polo ao forno con tomate          | Froita de tempada     |
| 17/01/23 | Repolo rustrido  | Fideos con ameixas                | Froita de tempada     |
| 18/01/23 | Crema de cenoria   | Xamón asado con patacas fritidas  | Bebible de amorodo    |
| 19/01/23 | Croquetas  | Hamburguesa con arroz branco      | Froita de tempada     |
| 20/01/23 | Minestra de verduras   | Pescada ao forno                  | Froita de tempada     |
| 23/01/23 | Chícharos refogados  | Tallaríns boloñesa                | Froita de tempada     |
| 24/01/23 | Friame   | Pota guisada con arroz            | Froita de tempada     |
| 25/01/23 |  | Cocido                            | Queixo con marmelo    |
| 26/01/23 | Sopa   | Tortilla de patacas con leituga   | Froita de tempada     |
| 27/01/23 | Empanadillas   | Potaxe de garavanzos con bacallau | Biscoito caseiro      |
| 30/01/23 | Ensalada mixta<br>(leituga, tomate, cenoria, nozes e olivas) | Costela guisada con pasta         | Froita de tempada     |
| 31/01/23 | Vichyssoise  | Salmón con patacas cocidas        | Froita de tempada     |

Os menús estarán suxeitos a cambios por múltiples causas

## 5 tips para a HORA DA COMIDA



### 1 AMBIENTE AGRADABLE

A hora da comida debe ser agradable e cómoda para os nen@s. Evita, as présas, regaños, ameazas, etc

### 2 CANTIDADE DE COMIDA

Serve ao teu fill@ a cantidade de comida que necesita en función da súa idade e satisfacer a súa fame.

### 3 FOMENTA A SÚA AUTONOMÍA E SEGURIDADE

Deixar que se sirva; que decida e teña autonomía sobre os seus gustos alimenticios. O importante aquí é que as opcións que teñan á man sexan saudables.

### 5 VARIEDADE NA SÚA ALIMENTACIÓN

Convidao probar unha variada cantidade de alimentos saudables para ir afacendo o seu padal a distintos sabores.

### 4 EN FAMILIA

Sempre en familia é mellor, para que se apropie dos hábitos alimenticios saudables dos adultos, aprenderá a conduta e os modelos da familia.