



Descubre o menú escolar

Saudable, sostible e delicioso



Familias, isto é para vós!

Co novo RD 315/2025 de comedores escolares, todos os coles (públicos, concertados e privados) deben ofrecer menús pensados para o benestar dos vosos fillo/as: nutritivos, equilibrados e respectuosos co planeta.

O noso obxectivo é claro: seguir garantindo cada día unha comida apetitosa e chea de valor nutricional.

8
claves

MÁIS VERDURAS E LEGUMES NO PRIMEIRO PRATO

Ensaladas, cremas e potaxes para que as hortalizas e os legumes sexan a estrela desde o inicio.

CARNE DE CALIDADE, SEN ABUSAR DA PICADA NIN PROCESADOS!

Redución de hamburguesas, albóndegas, friames e embutidos, apostando por cortes magros.

GORNICIÓNS VEXETAIS CHEAS DE COR

Acompañamentos de verduras, legumes e patacas que achegan textura e sabor,

"COMIDA DE VERDADE" CON RECEITAS CASEIRAS

A mellor forma de cocinar: pochados, asados e ao forno. Precociñados e fritos, só en ocasións especiais.

PROTEINA VEXETAL NO SEGUNDO PRATO

Novas receitas orixinais e saborosas de orixe vexetal como legumes, soia texturada...

O PEIXE OCUPA UN GRAN LUGAR

Pescado branco e azul. Con variedade de receitas para que aprendan a gozalo aos poucos!

FIBRA PARA CRECER FORTE!

Maíor frecuencia de produtos integrais como pan, pasta e arroz.

SOBREMESAS SEMPRE SAUDABLES

Froita fresca ou lácteo sen azucre para gozar sen excesos.

Con estas 8 claves, o comedor escolar convértese nun espazo onde os voso/as fillo/as aprenden a comer ben, gozan do prato e colaboran cun futuro máis sostible.

bo
proveito!