Comedor escolar do Ceip P. Condesa de Fenosa do Barco de Valdeorras (Ourense)

Menú do mes de marzo 2024

				1 **Fabas** **Tortilla, xoubas e tomate** **Mazá**
4 **Ensalada mixta** **Espaguetes con carne** **Pexego**	5 **Lentellas** **Salmón ao forno** **Petit Suisse**	6 **Puré de verduras** **Albóndegas con carne** **Laranxa**	7 **Xudías con bonito** **Polo asado con patacas fritidas** **Kiwi**	8 **Ensalada mixta** **Guiso de luras** **Iogur**
11 **Sopa** **Redondo con brócoli** **Laranxa**	12 **Lentellas** **Pescada á galega** **Actimel**	13 **Ensalada mixta** **Paella** **Plátano**	14 **Garavanzos con fideos** **San Xacobes con tomate** **Pera**	15 **Caldo de repolo** **Empanada con tomates** **Iogur**
18 **Ensalada mixta** **Arroz á cubana** **Plátano**	19 **Sopa** **Pescada á romana con ensalada** **Iogur**	20 **Entremés con tomates** **Macarróns con carne** **Laranxa**	21 **Lentellas** **Churrasco con patacas fritidas** **Mazá**	22 **Ensalada mixta** **Pizza** **Chocolatina**

Consumo de Fibra

É un carbohidrato complexo. O noso corpo non é quen de descompoñer a meirande parte da fibra, polo que comer alimentos ricos en fibra axuda a sentírmonos cheos, e deste xeito evita que comamos en exceso.

As dieta altas en fibra tamén teñen outros beneficios para a saúde, como a prevención de problemas estomacais como o estreñemento. Tamén axudan a baixar o colesterol e o azucre no sangue.

A fibra atopámola en moitos alimentos de orixe vexetal, coma froitas, verduras, noces, sementes, fabas e graos integrais.

Que tipos de carbohidratos debo comer?

Cómpre comer algúns carbohidratos para lle fornecer enerxía ao corpo, pero o importante é comer os carbohidratos axeitados para a saúde.

Graos enteiros e non refinados, xa que ofrecen vitaminas, minerais e fibras. Aos graos refinados tiráronselle algunha parte e por iso tamén se eliminaron algúns dos nutrientes.

- Prefira alimentos con moita fibra, que podes comprobar na etiqueta de información nutricional.
- Evite os alimentos con moito azucre engadido, xa que poden achegarnos moita enerxía e pouca nutrición, provocándonos un aumento do azucre no sangue e aumento de peso. Tamén debemos revisar canto azucre total e azucre engadido ten cada alimento ou bebida.