



1

1 476 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 5
ENSALADA DO TOMATO E DO MUSEO
FILETE DE BACALLAU O FORNO
ARROZ CON CHÍCHAROS E CENORIA
FRUTA

2

2 529 Kcal. P.: 18 HC.: 63 L.: 17 G.: 3
MELON CON XAMON
ESPAGUETIS CON VERDURAS E TACOS
DE TENREIRA
FRUTA

3

3 609 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 7
XUDIAS VERDES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A ROMANA
GU ENSALADA DE REMOLACHA
RALLADA, LEITUGA, TOMATE E XUDIA
BROTE (MUNGO)
FRUTA

4

4 458 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 10
VICHYSOISE
TORTILLA DE ESPINACAS E
CHAMPIÑÓNS
FRUTA

7

7 572 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 8
ENSALADA DE QUEIXO FRESCO
TERNERA ASADA
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA

8

8 523 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 27 G.: 5
SOPA JULIANA CON VERDURAS
SALMON A PRANCHA
GU PATACA COCIDA
FRUTA

9

9 852 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 55 G.: 9
ENSALADA DE PASTA (CENORIA, MILLO
E ACEITUNA VERDE)
TORTILLA PAISANA
GU ENSALADA DE LEITUGA CEBOLA E
TOMATE
FRUTA

10

10 703 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 11
EMPANADILLAS DE ATUN CON LEITUGA
MERLUZA FORNO SOBRE LECHO DE
VERDURAS
GU PATACA ASADA
YOGUR NATURAL

11

11 543 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 23 G.: 3
BROCOLI REFOGADO
ENSALADA DE GARAVANZOS CON
ARROZ E SARDIÑAS
FRUTA

14

14 578 Kcal. P.: 11 HC.: 67 L.: 19 G.: 3
CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
ARROZ EN PAELLA CON LURAS
FRUTA

15

15 580 Kcal. P.: 7 HC.: 34 L.: 57 G.: 9
SALMOREJO
LASAÑA
FRUTA

16

16 895 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 8
COCA DE ESCALIVADA (PEMENTO
VERMELLO E CEBOLA)
FIDEUA CON POLO
YOGUR NATURAL

17

17 577 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 27 G.: 5
SALPICÓN DE PATACA CON SALMÓN E
MUSELÓN
LENTELLAS ESTOFADAS
FRUTA

18

18 680 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 41 G.: 6
MENESTRA DE VERDURAS
OVOS CON TOMATE
ARROZ CON CHÍCHAROS E CENORIA
FRUTA

21

21 552 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 22 G.: 4
CREMA DE CHICHAROS CON
PICATOSTES
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E
QUEIXO FRESCO
FRUTA

22

22 535 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 45 G.: 10
ENSALADILLA RUSA
SALMON A PRANCHA
GU LEITUGA E TOMATE
YOGUR NATURAL

23

23 848 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 48 G.: 12
OVOS RECHEOS CON ATUN E TOMATE
POLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA

24

24 538 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7
PISTO
COELLO ASADO
GU ESPAGUETIS SALTEADOS
FRUTA

25

25 481 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 6
ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
PALOMETA O FORNO
GU PATACA FORNO CON PEL
GU ENSALADA DE LEITUGA CEBOLA E
TOMATE
FRUTA

28

28 409 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 8
PURE DE VERDURAS
ENSALADA DE POLLO CON MAZA
YOGUR NATURAL

29

29 476 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 5
ENSALADA DO TOMATO E DO MUSEO
FILETE DE BACALLAU O FORNO
ARROZ CON CHÍCHAROS E CENORIA
FRUTA

30

30 529 Kcal. P.: 18 HC.: 63 L.: 17 G.: 3
MELON CON XAMON
ESPAGUETIS CON VERDURAS E TACOS
DE TENREIRA
FRUTA

31

NON LECTIVO



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricos teóricos calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.

COMPLETA A TUA DIETA DIARIA CUNHA ALIMENTACIÓN AXEITADA



Respecta o patrón da

DIETA MEDITERRÁNEA

(Fonte: IFMed - r = ración)

CADA COMIDA

Auga



Aceite de oliva



Froitas (1-2 r)
ou verduras (≥ 2 r)



Pan, pasta, arroz,
cuscús e outros cereais
(1-2 r)

DIARIO

- Lácteos (2-4 r)
- Froitos secos, sementes e olivas (1-2 r)
- Legumes e leguminosas (≥ 2 r)
- Herbas, especias, allo, cebola

SEMANAL

- Patacas (≤ 3 r)
- Carne vermella (≤ 2 r)
- Carnes procesadas (< 1 r)
- Carne branca (2 r)
- Peixe/marisco (> 2 r)
- Ovos (2-4 r)
- Doces (≤ 2 r)



Completa cun axeitado

MENÚ DE CEA

Vexetais
crus ou cocinados



Auga



Aceite de oliva



Froitas ou lácteos

Hidratos
de carbono



Proteína
(Carnes, peixes, ovos ou legumes)



SE COMEMOS...

PODEMOS CEAR...

Cereais, féculas ou legumes	→	Hortalizas crúas ou legumes cocidos
Verduras	→	Cereais ou féculas
Carne	→	Peixe ou ovo
Peixe	→	Carne magra ou ovo
Ovo	→	Peixe ou carne magra
Froita	→	Lácteo ou froita
Lácteo	→	Froita

Empeza cun bo
ALMORZO



Pan, cereais
ou derivados



Leite
ou derivados



Froita fresca
ou hortalizas

ma

"Comer unha vez ao día
en familia axuda a previr
a anorexia e a bulimia"



NOTAS: