



MENÚ RICO EN FIBRA

As froitas xunto coas verduras e as hortalizas son alimentos que polas súas propiedades nutricións resultan ser moi beneficiosas para a nosa saúde. Algunhas delas só se poden atopar nesta época do ano, por tanto, a gora é o momento de consumilas. Demostrouse que un consumo elevado de froitas e verduras pode previr un longo de enfermidades.

Hoxe centraremos nas cereixas. A cereixa é unha froita que achega concretamente 60 kilocalorías os 100 gramos de cereixas. Son ricas en vitaminas A, B9 (ácido fólico), C, E, ferro, magnesio e potasio, aínda que se por algo destacan son pola gran cantidade de antioxidantes que teñen. Efecto antiinflamatorio. Axudan a reducir os niveis de ácido úrico. Regulan os ciclos do sono (debido á melatonina que conteñen). Preveñen o estreñimento.

Na primavera enche os teus pratos de cores, elixe sempre alimentos frescos e evita os procesados.

<p>Méncores 2</p> <p>Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Guiso de tenreira con patacas e verduras Froita</p>		<p>Xoves 3</p> <p>Tostas de tomate, atún e aceite Bacallau con verduras (sen arroz) Froita</p>		<p>Venres 4</p> <p>Ensaladas con tomates con mexillóns Filete de pito á prancha con patacas Froita</p>	
<p>Luns 7</p> <p>Ensalada de pasta Palometa ao forno con verduras Iogur natural</p>		<p>Martes 8</p> <p>Ovos recheos de bonito Ensalada de fabas con verduras Froita</p>		<p>Méncores 9</p> <p>Empanadillas de pavo Lentellas con xamón e chourizo Froita</p>	
<p>Luns 14</p> <p>Pisto de verduras Salmón con tomate ao forno (sen arroz) Froita</p>		<p>Martes 15</p> <p>Puré de cabaza e cabaciña Lasaña de carne picada con tomate Iogur natural</p>		<p>Méncores 16</p> <p>Crema fría de allos porros con patacas Pavo ao forno con macarróns e verduras Froita</p>	
<p>Luns 21</p> <p>Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescada ao forno con patacas e verduras Froita</p>		<p>Martes 22</p> <p>Pisto de verduras Terneira con espaguetis e cenoiras Froita</p>		<p>Xoves 17</p> <p>FESTIVO</p>	
<p>Luns 28</p> <p>Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita</p>		<p>Martes 29</p> <p>Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan e xamón) Ensalada de garavanzos con sardinillas (sen arroz) Iogur natural</p>		<p>Venres 18</p> <p>FESTIVO</p>	
<p>Martes 23</p> <p>Ensalada clásica (leituga, tomate, cebola con ovo cocido) Patacas con luras Iogur natural</p>		<p>Xoves 24</p> <p>Ensaladilla rusa Pito ao forno con verduras (sen arroz) Froita</p>		<p>Venres 25</p> <p>Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescada ao forno con patacas Froita</p>	
<p>Martes 30</p> <p>Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Guiso de tenreira con patacas e verduras Froita</p>		<p>Xoves 31</p> <p>Tostas de tomate, atún e aceite Bacallau con verduras (sen arroz) Froita</p>			