



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 centrarémonos 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.

MENÚ SEN GLUTE

		Mércores 2 Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Guiso de tenreira con patacas e verduras Froita	Xoves 3 Tostas sen glute de tomate, atún e aceite Bacallau con arroz e verduras Froita	Venres 4 Ensaladas con tomates con mexillóns Filete de pito á prancha con patacas Froita
Luns 7 Ensalada de pasta (sen glute) Palometa ao forno con verduras Iogur natural	Martes 8 Ovos recheos de bonito Ensalada de fabas con verduras Froita	Mércores 9 Pavo á prancha con leituga e tomate Lentellas con xamón e chourizo Froita	Xoves 10 Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Bacallau ao forno con patacas Froita	Venres 11 Melón con xamón Fideua (sen glute) de pito con verduras Froita
Luns 14 Pisto de verduras Salmón con arroz e tomate ao forno Froita	Martes 15 Puré de cabaza e cabaciña Pasta sen glute con carne picada e tomate Iogur natural	Mércores 16 Crema fría de allos porros con patacas Pavo ao forno con macarróns (sen glute) e verduras Froita	Xoves 17 FESTIVO	Venres 18 FESTIVO
Luns 21 Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescada ao forno con patacas e verduras Froita	Martes 22 Pisto de verduras Terneira con espaguetis (sen glute) e cenorias Froita	Mércores 23 Ensalada clásica (leituga, tomate, cebola con ovo cocido) Arroz con luras Iogur natural	Xoves 24 Ensaladilla rusa Pito ao forno con arroz e verduras Froita	Venres 25 Ensalada de tomate, leituga, cebola, queixo fresco e olivas Pescada ao forno con patacas Froita
Luns 28 Salpicón de peixe (salmón, mexillóns, pemento, olivas, aceite e vinagre) Tortilla de espinacas e champiñóns Froita	Martes 29 Salmorejo (tomate, aceite de oliva, pan sen glute e xamón) Ensalada de garavanzos con sardinillas e arroz Iogur natural	Mércores 30 Ensalada de remolacha, millo, cenorias e cebola Guiso de tenreira con patacas e verduras Froita	Xoves 31 Tostas (sen glute) de tomate, atún e aceite Bacallau con arroz e verduras Froita	