



MENÚ SEN MARISCO NIN PROTEINA DO LEITE DE VACA

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.

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