

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

11

ENSALADILLA DE PASTA CORES
TORTILLA PAISANA CON LEITUGA,
TOMATE E CEBOLA
FROITA FRESCA

12

EMPANADILLA DE PAVO CON LEITUGA,
MAZA E PASAS
MERLUZA CON PATACA Y TOMATE O
FORNO
YOGUR NATURAL

13

BRÓCOLI O ALLO
ENSALADA DE GARAVANZOS,
SARDIÑAS E ARROZ
FROITA FRESCA

16

CREMA DE CABAZA E CALABACÍN
ARROZ CON LURAS
FROITA FRESCA

17

SALMOREJO
LASAÑA
FROITA FRESCA

18

TOSTA DE ESCALIBADA
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
YOGUR NATURAL

19

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLONS E
PATACAS)
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACA E
VERDURA
FROITA FRESCA

20

MENESTRA DE VERDURAS
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA FRESCA

23

CREMA DE CHÍCHAROS CON
PICATOSTES
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E
QUEIXO FRESCO
FROITA FRESCA

24

ENSALADILLA RUSA
SALMÓN A LA PLANCHA CON
ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
YOGUR NATURAL

25

OVOS RELLENOS DE BONITO
POLO O FORNO CON ARROZ E
VERDURAS
FROITA FRESCA

26

PISTO DE VERDURAS
COELLO ASADO CON TALLARINES O
ALLO
FROITA FRESCA

27

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
PALOMETA E PATACA O FORNO CON
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA FRESCA

30

CREMA DE VERDURAS
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA, MAZA E NOCES

YOGUR NATURAL



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)



Empeza cun bo

ALMORZO



Pan, cereais
ou derivados



Leite
ou derivados



Froita fresca
ou hortalizas

ma

Fundación de investigación en
nutrición e saúde
Fundación de investigación en
nutrición e saúde
Fundación de investigación en
nutrición e saúde

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



NOTAS:



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