

## Dez consellos para unha alimentación saudable

Consello Europeo de Información sobre Alimentación

### 1.- A túa alimentación debe ser variada

O noso organismo necesita 40 nutrientes diferentes para manterse san. Ningún alimento os contén todos, de modo que necesitamos inxerir diferentes alimentos que nos aporten eses 40 nutrientes

### 2 . T o m a f r o i t a s e v e r d u r a s

As froitas, verduras e hortalizas conteñen nutrientes que nos axudan a previr enfermidades, de modo que non podemos esquecer incluílas cada día na nosa dieta

### 3.- A hixiene, esencial para a túa saúde

Non debemos tocar os alimentos sen antes lavar as mans.

### 4 . - B e b e o s u f i c i e n t e

É fundamental manter o corpo ben hidratado, O aporte necesario de líquido (ao menos 5 vasos cada día). Se fai moita calor ou realizamos unha actividade física intensa, debemos incrementar o consumo de líquidos para evitar deshidratarnos.

### 5.-Non intentes cambiar os teus hábitos de alimentación e comportamento dun día para outro.

. Non prescindas do que che gusta, pero intenta que a túa dieta, en conxunto, sexa equilibrada

### 6.- Consume alimentos ricos en hidratos de carbono

Para aumentar o consumo de hidratos de carbono, debemos comer pan pasta, arroz, patacas e legumes.

### 7.- Mantén un peso adecuado para a túa idade

Evita pesar moito máis ou moito menos do que deberías. Para saber cál é o peso correcto debemos ter en conta moitos condicionantes: idade, sexo, altura, constitución, factores hereditarios....

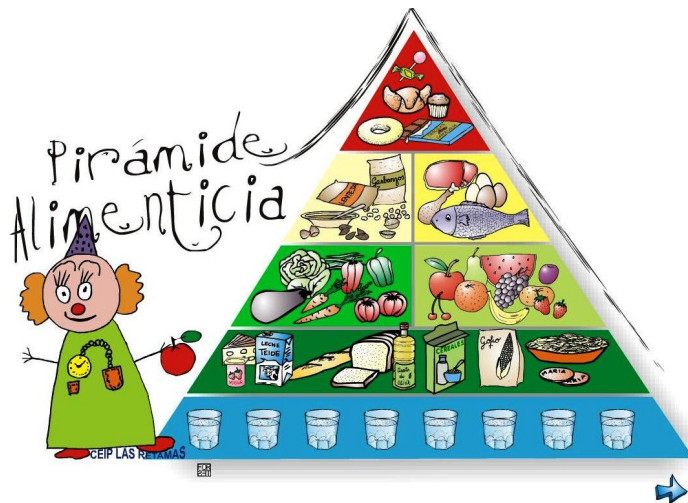
### 8.-. Come regularmente

O noso corpo necesita dispoñer de enerxía a cada instante. Debemos facer cinco comidas ao día: Almorzo, media mañá, xantar, merenda e cea

### 9.- Fai exercicio

Intenta facer algo de exercicio cada día.

10.- Lembra que non hai alimentos nin bos nin malos, todos aportan algún nutriente.



# MENÚ

## DO MES DE MAIO

### ANO 2017

#### CEP PLURILINGÜE IGREXA-VALADARES

#### VIGO



# MENÚS MAIO 2017



## Primeira

### Día 3 (Mércores)

Coliflor gratinada  
Peituga de polo a grella con  
puré de pataca  
Iogur.

### Día 4 (Xoves)

Feixóns verdes con tomate  
Albóndegas con arroz  
Froita e leite

### Día 5 (Venres)

Ensaladiña  
Pescada a romana con pa-  
taca cocida  
Natillas

## Segunda semana

### Día 8 (Luns)

Crema de cenorias  
Polo guisado con fideos  
Froita e leite.

### Día 9 (Martes)

Sopa de verduras  
Milanesa pavo con patacas  
Queixo e marmelo

### Día 10 (Mércores)

Pisto manchego  
Rape á galega  
Froita e leite.

### Día 11 (Xoves)

Brócoli con allada  
Paella  
Petit

### Día 12 (Venres)

Ervellas con xamón  
Polo ao aliño con ensalada  
Froita e leite.

## Terceira semana

### Día 15 (Luns)

Crema de espinacas  
Macarróns con carne  
Iogur

### Día 16 (Martes)

Sopa de pasta  
Churrasco con patacas fritidas.  
Piña en xarope

### Día 18 (Xoves)

Feixóns verdes á madrileña  
Fideuá con rape e gambas  
Froita e leite.

### Día 19 (Venres)

Arroz á cubana  
Xamón asado con patacas friti-  
das  
Froita e leite

## Cuarta semana

### Día 22 (Luns)

Vichisoie  
Espaguetis boloñesa  
Froita e leite.

### Día 23 (Martes)

Ensalada italiana  
Filete de tenreira con pata-  
cas  
Flan

### Día 24 (Mércores)

Ensaladiña  
Pescada a romana con ensa-  
lada  
Froita e leite

### Día 25 (Xoves)

Crema de cabaciña  
Arroz con migas de bacallao  
Natiñas

### Día 26 (Venres)

Garavanzos con verduras  
Tortilla francesa con tomate  
Froita e leite.

## Quinta

### Día 29 (Luns)

Ensalada mixta  
Polo guisado con fideos  
Froita e leite.

### Día 30 (Martes)

Ensalada italiana  
Salmón á grella con pataca coci-  
da  
Piña en xarope

### Día 31 (Mércores)

Espinacas con bechamel  
Pavo estufado con arroz  
Froita e leite.

