



## Centro educativo: CPI DE PONTE CARREIRA – FRADES

Grupo de alimentos	Recomendación racións/semana
Verduras e hortalizas	≥ 5
<i>Cociñadas</i>	≥ 3
<i>Crúas</i>	≥ 2
Legumes	≥ 1
Pasta, arroz, masas	≥ 3
Patacas	≤ 2
Peixe	≥ 2
Carne	≤ 2
<i>Carne magra</i>	≤ 2
<i>Derivados: fiambres, embutidos, salchichas...</i>	≤ 1 rac. / mes
Ovos	≥ 1
Froita	≥ 4
<i>Fresca</i>	≥ 4
<i>Outras presentacións: xarope, compota...</i>	≤ 1 rac. / 2 sem.
Lácteos	≤ 1
<i>logur, queixo</i>	≤ 1
<i>Outros: natillas, flan</i>	≤ 1 rac. / mes

Preparacións culinarias	Recomendación
<b>Fritos</b> (patacas, tortilla patacas, peixe en fariña)	≤3 rac./2 sem.
<b>Rebozados</b> en fariña/pan relado e ovo (empanados e precociñados) (≤ 1 rac. / 2 sem.)	

Información nutricional complementaria que achega o menú	Recomendación
Alimentos que compoñen o prato e técnicas culinarias empregadas na preparación do alimento principal e gornición	100% EN 1 <sup>os</sup> e 2 <sup>os</sup> pratos

O número de racións recomendadas dunha semana pódense compensar no caso de que fose necesario coa achega da semana seguinte.