



2 829 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 11
**BROCOLI CON PATACAS
 PITO ASADO
 PURÉ DE PATACAS
 LEITUGA, MILLO E CENORIA
 FROITA DE TEMPADA**

3 509 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 32 G.: 7
**ESPINACAS CON BECHAMEL
 GRATINADAS
 GUISADO DE LURAS
 ARROZ BRANCO
 FROITA DE TEMPADA**

4 722 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 35 G.: 6
**LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E
 ARROZ
 TORTILLA PAISANA
 ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
 TOMATE
 FROITA DE TEMPADA**

5 731 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9
**SOPA DE FIDEOS
 COCIDO COMPLETO CON
 GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
 POLO, PATACA E REPOLO
 IOGUR NATURAL**

6 601 Kcal. P.: 20 HC.: 44 L.: 32 G.: 5
**CREMA DE CENORIAS
 SALMÓN Á PRANCHA
 ESPAGUETIS SALTEADOS
 FROITA DE TEMPADA**

9 684 Kcal. P.: 13 HC.: 62 L.: 21 G.: 4
**MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
 COCIDO
 ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
 FROITA DE TEMPADA**

10 649 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 41 G.: 9
**POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
 PASTA
 TORTILLA DE GAMBAS, AXETES E
 ESPARRAGOS
 ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
 OLIVAS
 IOGUR NATURAL**

11 628 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 6
**BROCOLI CON PATACAS
 SALMON O FORNO
 ARROZ CON VERDURAS
 FROITA DE TEMPADA**

12 766 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 32 G.: 6
**ESPAGUETIS CON TOMATE
 PAVO AO FORNO
 LEITUGA, MILLO E MAZÁ
 FROITA DE TEMPADA**

13 489 Kcal. P.: 23 HC.: 43 L.: 30 G.: 4
**XUDÍAS VERDES CON XAMÓN
 FILETE DE BACALLAU O FORNO
 CHÍCHAROS E PATACAS DADO
 FROITA DE TEMPADA**

16 782 Kcal. P.: 11 HC.: 37 L.: 49 G.: 8
**CREMA DE VERDURAS
 MILANESA DE POLO
 ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
 REMOLACHA E TOMATE
 FROITA DE TEMPADA**

17 684 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 34 G.: 6
**ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
 ARROZ
 TORTILLA DE BACALLAU
 FROITA DE TEMPADA**

18 452 Kcal. P.: 20 HC.: 48 L.: 27 G.: 4
**COLIFLOR SALTEADA
 PESCADA EN SALSAS VERDES
 PATACA COCIDA
 FROITA DE TEMPADA**

19
FESTIVO

20
NON LECTIVO

23 854 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15
**CALDO GALLEGO
 LOMBO DE PORCO AO FORNO
 ARROZ CON PEMENTOS
 FROITA DE TEMPADA**

24 536 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 35 G.: 7
**TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
 NATURAL
 GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
 CHOURIZO
 FROITA DE TEMPADA**

25 636 Kcal. P.: 15 HC.: 41 L.: 41 G.: 6
**CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
 FILETE DE PESCADA ROMANA
 (REBOZADO CON OVO E FARIÑA)
 ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
 FROITA DE TEMPADA**

26 551 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 41 G.: 10
**SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
 OVOS CON PISTO DE VERDURA E
 PATACA
 IOGUR NATURAL**

27 595 Kcal. P.: 16 HC.: 47 L.: 32 G.: 8
**CHÍCHAROS CON XAMÓN
 CANELONS DE ATÚN
 VERDURAS
 FROITA DE TEMPADA**

30 829 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 11
**BROCOLI CON PATACAS
 PITO ASADO
 PURÉ DE PATACAS
 LEITUGA, MILLO E CENORIA
 FROITA DE TEMPADA**

31 509 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 32 G.: 7
**ESPINACAS CON BECHAMEL
 GRATINADAS
 GUISADO DE LURAS
 ARROZ BRANCO
 FROITA DE TEMPADA**

31

31

31



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculadas para nenos/as de 6 a 9 anos.

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)



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 crás 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



Empeza cun bo

ALMORZO



Pan, cereais
ou derivados



Leite
ou derivados



Froita fresca
ou hortalizas

ma

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



NOTAS: