

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

2

BROCOLI CON PATACAS
PITO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA DE TEMPADA

3

ESPINACAS CON PATACAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA DE TEMPADA

4

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA DE TEMPADA

5

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTÉ
COCIDO COMPLETO CON
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,
POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

6

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
PASTA (SEN GLUTÉ SEN OVO SEN
PLV ,SEN LACTOSA)
FROITA DE TEMPADA

9

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO
COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS
FROITA DE TEMPADA

10

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE CABACIÑA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

11

BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS
FROITA DE TEMPADA

12

CODITOS DE PASTA SEN GLUTÉ E SEN
OVO CON SALSAS DE TOMATE CASEIRA
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA DE TEMPADA

13

XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
FILETE DE ABADEJO O FORNO
CHÍCHAROS E PATACAS DADO
FROITA DE TEMPADA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE POLO A PRANCHA
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA DE TEMPADA

17

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E
ARROZ
TORTILLA FRANCESA
FROITA DE TEMPADA

18

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSAS VERDES
PATACA COCIDA
FROITA DE TEMPADA

19

FESTIVO

20

NON LECTIVO

23

CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA DE TEMPADA

24

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E
CHOURIZO
FROITA DE TEMPADA

25

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE MERLUZA O FORNO
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA DE TEMPADA

26

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,
MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E
TOMATE) SEN GLUTÉ, OVO, PLV NIN
FROITOS SECOS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

27

CHÍCHAROS CON XAMÓN
ATUN EN SALSAS DE TOMATE
VERDURAS
FROITA DE TEMPADA

30

BROCOLI CON PATACAS
PITO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA DE TEMPADA

31

ESPINACAS CON PATACAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA DE TEMPADA

NOTAS: Non utilizar ingredientes que conteñan o alérgeno non tolerado (ler a etiquetaxe) e evitar a contaminación cruzada con este durante o proceso.



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

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



NOTAS:

En caso de sufrir alerxias ou intolerancias, cómpre manter unha boa alimentación substituíndo os alimentos non tolerados por outros da mesma familia

A nosa empresa convela o peixe que se vai consumir oru ou pouco feito, de conformidade co que se establece no RD 1420/2006 De conformidade co que se establece no RE 1169/2011, a coíña dispón de información sobre alerxenos dos menús elaborados



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

Scolarest