

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

2

BROCOLI CON PATACAS
TORTILLA DE ESPINACAS
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA DE TEMPADA

3

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA DE TEMPADA

4

LENTELLAS CON ARROZ E VERDURAS
(PEMENTO, CENORIA E PATACA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA DE TEMPADA

5

SOPA DE PASTA CON CENORIA
GARAVANZOS CON VERDURAS
IOGUR NATURAL

6

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA DE TEMPADA

9

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

10

GARAVANZOS CON VERDURAS
TORTILLA DE GAMBAS, AXETES E
ESPARRAGOS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR NATURAL

11

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

12

ESPAGUETIS CON TOMATE
REVOLTO DE CHAMPIÑÓN
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA DE TEMPADA

13

XUDIAS VERDES O NATURAL
FILETE DE BACALLAU O FORNO
CHÍCHAROS E PATACAS DADO
FROITA DE TEMPADA

16

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE XURELO EN SALSA
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,
REMOLACHA E TOMATE
FROITA DE TEMPADA

17

FABAS BRANCAS (ECOLÓXICO) CON
ARROZ E VERDURAS (CENORIA,
CEBOLA E PEMENTO)
TORTILLA DE BACALLAU
FROITA DE TEMPADA

18

COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA DE TEMPADA

19

FESTIVO

20

NON LECTIVO

23

FEIXÓN BRANCAS CON VERDURAS
XURELO ENCEBOLADO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA DE TEMPADA

24

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE
NATURAL
GRELOS CON PATACAS
FROITA DE TEMPADA

25

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA
(REBOZADO CON OVO E FARIÑA)
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA DE TEMPADA

26

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E
PATACA
IOGUR NATURAL

27

CHICHAROS ENCEBOLADOS
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA DE TEMPADA

30

BROCOLI CON PATACAS
TORTILLA DE ESPINACAS
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA DE TEMPADA

31

ESPINACAS CON BECHAMEL
GRATINADAS
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)



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

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: