

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 FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON
GARAVANZOS, PITO, CENORIA,
PATACA E REPOLO
IOGUR DE SOIA

6

CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA DE TEMPADA

9

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

10

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E
PASTA
TORTILLA DE CABACIÑA
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E
OLIVAS
IOGUR DE SOIA

11

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

12

ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA DE TEMPADA

13

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

16

CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
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 CON PATACAS
FROITA DE TEMPADA

25

CREMA DE CABACIÑA
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 DE SOIA

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)



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: