

Comedor escolar do Ceip P. Condesa de Fenosa do Barco de Valdeorras (Ourense)

Menú do mes de maio 2024

				<div>Ensalada mixta2</div> <div>Paella</div> <div>Kiwi</div>	<div>Sopa3</div> <div>Peituga de pavo con ensalada</div> <div>Plátano</div>
<div>Croquetas, rabas e empanadillas con tomate6</div> <div>Espaguetes con carne</div> <div>Mazá</div>	<div>Crema de verduras7</div> <div>Arroz á cubana</div> <div>Actimel</div>	<div>Ensalada mixta8</div> <div>Churrasco con patacas fritidas</div> <div>Xeado</div>	<div>Lentellas9</div> <div>Merluza á romana con tomates</div> <div>Laranxa</div>	<div>Ensalada de garavanzos10</div> <div>Raxo con champiñóns</div> <div>Iogur</div>	
<div>Sopa13</div> <div>Carne ao caldeiro</div> <div>Plkátano</div>	<div>Ensalada de fabas14</div> <div>San Xacobes con leituga</div> <div>Amorodos</div>	<div>Ensalada rusa15</div> <div>Salmón ao forno</div> <div>Actimel</div>	<div>Ensalada mixta16</div> <div>Polo asado con patacas fritidas</div> <div>Pexego</div>	<div>LETRAS GALEGAS 2024</div> <div></div> <div>LUISA VILLALTA</div>	
<div>Ensalada de pasta20</div> <div>Roti con brócoli</div> <div>Laranxa</div>	<div>Xudías con xamón21</div> <div>Pescada á galega</div> <div>Iogur</div>	<div></div>	<div>Ensalada mixta23</div> <div>Albóndegas con arroz</div> <div>Plátano</div>	<div>Ensalada rusa24</div> <div>Tortilla, xoubas e tomates</div> <div>Flan</div>	
<div>Xudías con bonito27</div> <div>Espaguetes carbonara</div> <div>Pexego</div>	<div>Puré con cabaciña28</div> <div>Lasaña</div> <div>Amorodos</div>	<div>Ensalada de pasta29</div> <div>Pescada en salsa</div> <div>Actimel</div>	<div>Ensalada de arroz30</div> <div>Empanada con tomates</div> <div>Laranxa</div>	<div>Ensalada mixta31</div> <div>Lacón ao forno con patacas fritidas</div> <div>Chocolatina</div>	

Consumo de Froita

As froitas e verduras son unha parte importante dunha dieta saudable.

Axudan ás nenas e aos nenos a medrar e apoian as funcións corporais e o benestar físico, mental e social en todas as idades.

Poden axudar a previr todos os xeitos de malnutrición (desnutrición, deficiencia de micronutrientes, sobrepeso e obesidade) e reducir o risco de enfermidades non transmitibles.

Xunto coa malnutrición, as dietas pouco saudables atópanse entre as dez principais factores de risco de enfermidades a nivel mundial.

A OMS recomenda actualmente o consumo de alomenos 400 g. de froitas e verduras cada día, ou cinco porcións de 80 gm. cada unha, dependendo de diversos factores (idade, sexo, nivel de actividade física...)

Beneficios de comer froitas e verduras

- Crecemento e desenvolvemento dos nenos, ao ser ricas en vitamina A, calcio, ferro e ácido fólico, que promoven a boa saúde, o que pode fortalecer o sistema inmunolóxico dos nenos.
- Unha vida máis longa. Segundo un estudo en 10 países europeos, as persoas que consumen máis froitas viven máis que as que non o fan.
- Mellor saúde mental, cunha relación clara cun menor risco de depresión e ansiedade. (comendo 7-8 porcións ao día) j
- Saúde cardiovascular, xa que a fibra e os antioxidantes das froitas poden axudar a previr as enfermidades cardiovasculares.
- Menor risco de cancro cando menos nos de pulmón, colon, mama, útero, esófago, cavidade oral, estómago, vexiga, páncreas e ovario.
- Menor risco de obesidade como se ten observado en varios estudos.

Tomado da páxina da FAO (Organización das Nacións Unidas para a Alimentación e a Agricultura)