



MENÚ ESCOLAR *Febreiro 24*

ALÉRXENOS: AL: 1- GLUTEN 2- CRUSTÁCEOS 3- OVOS 4- PEIXE 5- LEITE 6- FROITOS CON CÁSCARA 7- MOLUSCOS
*O ALUMNADO CON INTOLERANCIA Á LACTOSA DISPÓN DE DERIVADOS LÁCTEOS SEN LACTOSA.
**SE POR MOTIVOS MÉDICOS, PRECÍSASE UNHA DIETA DETERMINADA, PÓDESE CONTACTAR CO COLEXIO E ACHEGAR O INFORME MÉDICO PARA QUE A COCIÑA SE POIDA ADAPTAR AO MENÚ INDICADO.

01/02/24	Xudías refogadas	Tascos de raxo c/ patacas panadeiras	Queixo c/ marmelo AL 5
02/02/24	Croquetas de xamón AL 1,3,5	Chipiróns con leituga AL 1,4, 5	Froita de tempada
05/02/24	Crema de verduras	Costela guisada con pasta AL 1	Pexego en caldo de azucre
06/02/24	Mexillóns ao vapor AL 7	Lentellas estufadas	Froita de tempada
07/02/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Churrasco con patacas fritidas	Froita de tempada
08/02/24	Sopa de verduras	Albóndegas con arroz branco	Iogurt bebible fresa AL 5
09/02/24	Ovos recheos AL 3,4	Lirios con patacas cocidas AL 1,3, 4	Galletas de chocolate AL 1, 3, 5
15/02/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Polo ao curry con arroz	Froita de tempada
16/02/24	Tallaríns con queixo AL 1,5	Rabas con patacas fritidas AL 1,4	Froita de tempada
19/02/24	Crema de cenoria	Tenreira guisada con fideos AL 1	Froita de tempada
20/02/24	Chícharos refogados	Bacallau á galega AL 4	Froita de tempada
21/02/24	Ensalada mixta (leituga, tomate, cebola, cenoria, queixo e nozes)	Tortilla de patacas c/febra AL 3	Froita de tempada
22/02/24	Empanadillas de atún	Fabada asturiana	Bebible de chocolate AL 5
23/02/24	Caldo de repolo	Mexillóns e berberechos c/ arroz AL 7	Froita de tempada
26/02/24	Ensalada Leituga, cebola e tomate	Polo ao forno c/ patacas fritidas	Froita de tempada
27/02/24	Sopa de pasta AL 1	Pescada en salsa verde AL 4	Froita de tempada
28/02/24	Prato combinado: Coliflor, chourizo, ovo e patacas cocidas c/ allada. AL 3		Froita de tempada
29/02/24	Pizza AL 1,5	Espaguete c/ atún AL 1, 4	Iogurt Granxa Xanceda AL 5

POR CIRCUNSTANCIAS EXCEPCIONAIS, O MENÚ PODERÁ VERSE VARIADO DE MANEIRA OCASIONAL, SEMPRE PENSANDO NO BO FUNCIONAMENTO DO SERVIZO DE COMEDOR.

MITOS EN TORNO Á ALIMENTACIÓN I

Hai varios mitos arredor do consumo de froitas que convén aclarar e desmentir.



Fonte: <https://xenteconvida.sergas.gal/>

FALSO: ALGUNHAS FROITAS TEÑEN PROPIEDADES 'QUEIMA GRAXA' OU DIURÉTICAS.

O contido en auga depende do tipo de froita e do seu estado de maduración, pero non está relacionado cun efecto diurético no noso organismo.

FALSO: A FROITA ENGORDA SE SE TOMA A DETERMINADAS HORAS.

O que causa un problema de sobrepeso é a relación que existe entre o tamaño das porcións que consumimos, a calidade nutricional dos alimentos que compoñen a nosa dieta e o nivel de actividade que temos durante o día.

FALSO: A FROITA QUE TOMAMOS DESPOIS DE COMER FERMENTA NO ESTÓMAGO.

Os alimentos ingeridos nunha comida mestúranse no estómago, sen importar se tomamos a froita antes ou despois.

FALSO: MEZCLAR VARIOS TIPOS DE FROITA NUNHA ÚNICA COMIDA NON É SAUDABLE.

É diferente dicir que, cando se toma a froita entre horas, sen compañía de ningún outro alimento, se poden absorber mellor algunhas vitaminas que, en compañía doutras substancias, poderían non poderse.

FALSO: A FROITA POLA NOITA CAUSA INDIXESTIÓN.

O consumo de auga en grandes cantidades, despois de comer dilúe os ácidos estomacais que están en pleno proceso dixestivo, o que provoca unha dixestión máis longa e "pesada".