



# Menú semanal



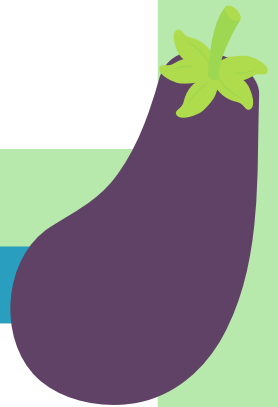
## LUNS

Almorzo:  
Media mañá:  
Comida:  
Media tarde:  
Cea:



## MARTES

Almorzo:  
Media mañá:  
Comida:  
Media tarde:  
Cea:



## MÉRCORES

Almorzo:  
Media mañá:  
Comida:  
Media tarde:  
Cea:



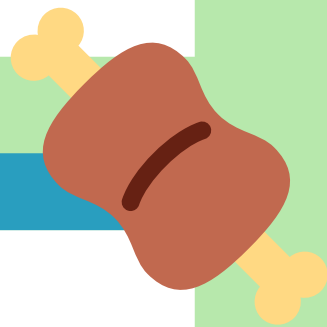
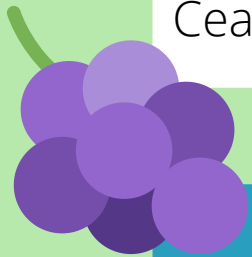
## XOVES



Almorzo:  
Media mañá:  
Comida:  
Media tarde:  
Cea:

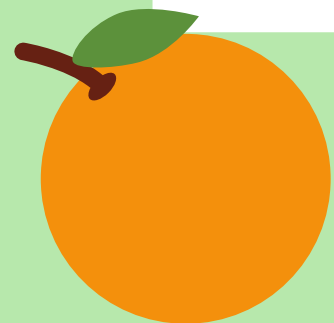
## VENRES

Almorzo:  
Media mañá:  
Comida:  
Media tarde:  
Cea:



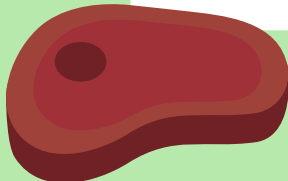
## SÁBADO

Almorzo:  
Media mañá:  
Comida:  
Media tarde:  
Cea:





Almorzo:  
 Media mañá:  
 Comida:  
 Media tarde:  
 Cea:



## O PRATO SAUDABLE

Usa aceites saudables (como o de oliva) tanto para cocíñar en ensaladas e na mesa. Limita o consumo de manteiga e masas trans.

Bebe auga. Os lácteos débense limitar a 1-2 racións ao día. Nada de bebidas con azucre.

Cantas máis verduras e máis variadas mellor. As petacas quedan fora desta recomendación.

Come cereais integrais (azucre moreno, pan e pasa integrais). Limita o consumo de cereais refinados (pan branco e arroz)

Come moita froita e de todas as cores.

Pescados, aves, legumbres e noces. Limita a carne vermella, embutidos e outras carnes procesadas.

**Fai exercicio!**

© Harvard University

Harvard School of Public Health  
 The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

**Balancevida**  
<http://www.balancevida.com/>

Harvard Medical School  
 Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)