



2

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

3

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

4

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

5

CODITOS DE PASTA SEN GLUTE E SEN  
OVO CON SALSA DE TOMATE CASEIRA  
PAVO AO FORNO  
LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
FROITA

6

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
BACALLAU GUISADO CON PATACA E  
CHÍCHAROS  
FROITA

9

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLO A PRANCHA  
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
REMOLACHA E TOMATE  
FROITA

10

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E  
ARROZ  
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU  
FROITA

11

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSA VERDE  
PATACA COCIDA  
FROITA

12

CREMA DE CHICHAROS  
COELLO ASADO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA

13

ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE E  
SEN OVO) CON MILLO E TOMATE  
ATÚN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
IOGUR NATURAL

16

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA

17

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN  
ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)  
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E  
CHOURIZO  
FROITA

18

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA

19

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,  
MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E  
TOMATE) SEN GLUTE, OVO, PLV NIN  
FROITOS SECOS  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
PATACA  
IOGUR NATURAL

20

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN SALSA DE TOMATE  
VERDURAS  
FROITA

23

BROCOLI CON PATACAS  
PITO ASADO  
PURÉ DE PATACAS  
LEITUGA, MILLO E CENORIA  
FROITA

24

ESPINACAS CON PATACAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA

25

LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E  
ARROZ  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

26

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,  
POLO, PATACA E REPOLO  
IOGUR NATURAL

27

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN  
PLV ,SEN LACTOSA)  
FROITA

30

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



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 ( $\geq 2$  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 ( $\geq 2$  r).
- Herbas, especias, allo, cebola

SEMANAL

- Patacas ( $\leq 3$  r)
- Carne vermella ( $\leq 2$  r)
- Carnes procesadas ( $< 1$  r)
- Carne branca (2 r)
- Peixe/marisco ( $> 2$  r)
- Ovos (2-4 r)
- Doces ( $\leq 2$  r)



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:

En caso de sufrir alerxias ou intolerancias, cómpre manter unha boa alimentación substituíndo os alimentos non tolerados por outros da mesma familia

A nosa empresa convela o peixe que se vai consumir oru ou pouco feito, de conformidade co que se establece no RD 1420/2006 De conformidade co que se establece no RE 1169/2011, a coíña dispón de información sobre alerxenos dos menús elaborados



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

Scolarest