

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10 472 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

11 559 Kcal. P.: 13 HC.: 68 L.: 15 G.: 2

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE  
AO FORNO  
FROITA

SOPA JULIANA CON FIDEOS  
ENSALADA DE GARAVANZOS,  
SARDIÑA E ARROZ  
FROITA

14 621 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 8

15 600 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

16 541 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 7

17 652 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 44 G.: 9

18 529 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

ENSALADILLA RUSA  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

ENSALADA DE PASTA DE CORES  
PESCADA A ROMANA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

OVOS RECHEOS DE BONITO  
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E  
QUEIXO FRESCO  
FROITA

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E  
PATACAS  
COELLO ASADO  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
IOGUR NATURAL

21 556 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 5

22 536 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

23 500 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

24 537 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

25 606 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 43 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN  
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS  
FROITA

CREMA DE VERDURAS  
BACALLAU O FORNO  
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA  
FROITA

MELON CON XAMON  
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS  
E VERDURAS  
IOGUR NATURAL

XUDÍAS VERDES CON SALSA DE  
TOMATE  
PALOMETA E PATACAS A FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO  
CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)  
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,  
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE  
FROITA

28 712 Kcal. P.: 8 HC.: 27 L.: 63 G.: 10

29 538 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 4

30 652 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3

SALMOREJO  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA  
ESPAGUETIS CON TACOS DE TENREIRA  
E VERDURAS  
FROITA

MINESTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON LURAS  
FROITA

NOTAS: Lenda; Kcal.: Kilo-calorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.



# 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)



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 crúas 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**