

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10

11

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

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

14

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

15

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

16

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

17

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE JUDIAS BRANCAS
(JUDIAS, TOMATE, CEBOLA, CENORIA E
JUDIAS VERDES)
FROITA

18

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR DE SOIA

21

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

22

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

23

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E VERDURAS
IOGUR DE SOIA

24

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

25

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

28

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

29

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

30

MINESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
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 (≥ 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)



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 |

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: