

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10

11

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

SOPA JULIANA CON FIDEOS
FILETE DE SARDINA O FORNO CON
PEREXIL
ARROZ BRANCO
FROITA

14

ENSALADA DE PATACAS, TOMATE,
PEMENTO, COGOMBRO E OLIVAS
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 COMPLETA (LEITUGA
TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)
FROITA

18

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

21

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS
<RECETA '2614' SIN TRADUCCIÓN -
IDIOMA '529' CENTRO '207'>
FROITA

22

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO O FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

23

MELON CON XAMON
LOMBO DE PORCO AO FORNO
FROITA

24

ACELGAS REFOGADAS
PALOMETA E PATACAS A FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

25

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
OVOS CON TOMATE
ARROZ BRANCO
FROITA

28

CREMA DE TOMATE
TORTILLA DE PATACAS
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

29

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,
CENORIA E CEBOLA
ESPAGUETIS SALTEADOS CON ALLO E
PEREXIL
FROITA

30

MINISTRA DE VERDURAS (CENORIA,
PATACA, COLIFLOR, MILLO E PEMENTO)
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 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



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: