

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10

11

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE  
AO FORNO  
FROITA

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
ENSALADA DE GARAVANZOS,  
SARDIÑA E ARROZ  
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 (SEN GLUTE E SEN  
OVO) CON MILLO E TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A PRANCHA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

17

PATACAS GUIADAS CON BONITO  
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E  
QUEIXO FRESCO  
FROITA

18

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E  
PATACAS  
COELLO ASADO  
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN  
PLV ,SEN LACTOSA)  
IOGUR NATURAL

21

ENSALADA COMPLETA (LEITUGA  
TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)  
PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO,  
CEBOLA E CENORIA)  
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 NATURAL

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  
POLO EN SALSA  
FROITA

28

SALMOREJO  
HAMBURGUESA DE PAVO Á  
PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

29

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA  
SPAGUETI SEN GLUTE E SEN OVO CON  
SOFRITO DE VERDURITAS (PEMENTO,  
CEBOLA E CENORIA)  
FROITA

30

MINESTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON MAGRO 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