

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 DE TOMATE E MEXILLÓN
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 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)



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