

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)



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



Proteína
(Carnes, peixes, ovos ou legumes)



Hidratos
de carbono



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