



1

2

3

4

5

5 773 Kcal. P.: 25 HC.: 26 L.: 48 G.: 12

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

6 534 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 44 G.: 11

SALPICÓN (SALMÓN, MEXILLÓN E PATACAS)
TORTILLA DE ESPINACAS E CHAMPIÑÓN
IOGUR NATURAL

7 408 Kcal. P.: 13 HC.: 58 L.: 26 G.: 6

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
LASAÑA DE CARNE (TENREIRA-PORCO) Á BOLOGNESE
FROITA

8 472 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO
FROITA

9 561 Kcal. P.: 13 HC.: 67 L.: 15 G.: 2

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

12

FESTIVO

13 600 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

14 541 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 7

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

15 652 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 44 G.: 9

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E QUEIXO FRESCO
FROITA

16 529 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E PATACAS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

19

556 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

20 536 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

CREMA DE VERDURAS
BACALLAU O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

21 500 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS
IOGUR NATURAL

22 537 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

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

23 606 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 43 G.: 9

EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ, CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

26

712 Kcal. P.: 8 HC.: 27 L.: 63 G.: 10

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
FROITA

27 540 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 23 G.: 4

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

28 652 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

29 427 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 33 G.: 8

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
ENSALADA DE POLO, LEITUGA, REMOLACHA E MAZÁ
IOGUR NATURAL

30 567 Kcal. P.: 22 HC.: 41 L.: 35 G.: 6

TOSTA DE ESCALIBADA
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricas teóricas calculadas para nenos/as de 6 a 9 anos.

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:



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