

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

CREMA DE CHICHAROS
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
IOGUR NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

6

7

8

9

10

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

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

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA
TERNERA EN SALS
FROITA

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

11

12

13

14

15

FESTIVO

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

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

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

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

16

17

18

19

20

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON
SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO,
CEBOLA E CENORIA)
FROITA

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADEJO O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E VERDURAS
IOGUR NATURAL

XUDÍAS VERDES CON SALS
DE TOMATE
PALOMETA E PATACA A FORNO
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,
CHÍCHAROS E SALS
DE TOMATE
FROITA

21

22

23

24

25

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

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

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

CREMA DE CHICHAROS
ENSALADA DE POLO, LEITUGA,
REMOLACHA E MAZÁ
IOGUR NATURAL

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
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 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



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: