

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

1

2

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES  
ENSALADA COMPLETA (LEITUGA TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)  
IOGUR NATURAL

TOSTA DE ESCALIBADA  
SALMÓN Á PRANCHA  
PATACAS COCIDAS  
FROITA

5

6

7

8

9

ENSALADA (TOMATE, LEITUGA, CEBOLA, QUEIXO FRESCO E OLIVAS)  
PALOMETA ENCEBOLADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

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

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
LASAÑA VEGETAL DE ESPINACA CON SALSA DE TOMATE E PARMESANO  
FROITA

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO  
FROITA

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

12

13

14

15

16

FESTIVO

BRÓCOLI AO ALLO  
REVOLTO DE CHAMPIÑÓN  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

ENSALADA DE PASTA DE CORES  
PESCADA A ROMANA  
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  
SALMON AO FORNO CON HERBAS E LIMON  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
IOGUR NATURAL

19

20

21

22

23

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN  
FIDEUA CON VERDURITAS  
FROITA

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

MELON  
LENTELLAS CON VERDURAS  
IOGUR NATURAL

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

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

26

27

28

29

30

SALMOREJO  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA  
FROITA

ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO, CENORIA E CEBOLA  
ESPAGUETIS SALTEADOS CON ALLO E PEREXIL  
FROITA

MINISTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON LURAS  
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES  
ENSALADA COMPLETA (LEITUGA TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)  
IOGUR NATURAL

TOSTA DE ESCALIBADA  
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 ( $\geq 2$  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 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