

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

4

5

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
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 SALSA
FROITA

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO
FROITA

SOPA JULIANA CON FIDEOS
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 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
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

16

17

18

19

20

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

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

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS
IOGUR NATURAL

XUDÍAS VERDES CON SALSA 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 SALSA DE TOMATE
FROITA

21

22

23

24

25

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
FROITA

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

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
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 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 |

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: