

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

PATACAS GUIADAS  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS CUN  
LECHO DE CEBOLA  
IOGUR NATURAL

PURÉ DE CABAZA E CABACIÑA  
TERNERA EN SALSA  
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

PATACAS GUIADAS CON 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 COMPLETA (LEITUGA  
TOMATE ACEITUNA E CEBOLA)  
PASTA (SEN GLUTE E SEN OVO) CON  
SOFRITO DE VERDURAS (PEMENTO,  
CEBOLA E CENORIA)  
FROITA

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE ABADENO 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 PATACAS A FORNO  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

ENSALADA DE LEITUGA E CEBOLA  
POLO EN SALSA  
FROITA

21

22

23

24

25

SALMOREJO  
HAMBURGUESA DE PAVO Á  
PRANCHA  
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 MAGRO E VERDURAS  
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 ( $\geq 2$  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)



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: