

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

□

□

□

1

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

2

ENSALADA DE LEITUGA E TOMATE
SALMÓN Á PRANCHA
PATACAS COCIDAS
FROITA

5

ENSALADA COMPLETA (TOMATE ATUN ESPARRAGUEIRAS E ACEITUNAS)
POLO AO FORNO
ARROZ E VERDURAS
FROITA

6

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

7

CREMA DE CABAZA
TERNERA EN SALSA
FROITA

8

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE AO FORNO
FROITA

9

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

12

FESTIVO

13

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

14

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

15

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE JUDIAS BRANCAS (JUDIAS, TOMATE, CEBOLA, CENORIA E JUDIAS VERDES)
FROITA

16

CREMA DE ALLOS PORROS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR DE SOIA

19

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

20

CREMA DE VERDURAS
FILETE DE ABADENO AO FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

21

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS E VERDURAS
IOGUR DE SOIA

22

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

23

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

26

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E CEBOLA
FROITA

27

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

28

MINISTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

29

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

30

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: