

CEIP O RAMO

Novembro - 2020



2 689 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 20 G.: 4
MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS FROITA

3 625 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9
POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA
TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑONS
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS
IOGUR NATURAL

4 634 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 6
BROCOLI CON PATACAS
SALMON O FORNO
ARROZ CON VERDURAS FROITA

5 770 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6
ESPAGUETIS CON TOMATE
PAVO AO FORNO
LEITUGA, MILLO E MAZÁ
FROITA

6 466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4
XUDIÁS VERDES CON XAMÓN
BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS
FROITA

9 791 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 8
CREMA DE VERDURAS
MILANESA DE POLO
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS, REMOLACHA E TOMATE
FROITA

10 595 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 6
ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ
REVOLTO DE OVOS E BACALLAU
FROITA

11 457 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 4
COLIFLOR SALTEADA
PESCADA EN SALSA VERDE
PATACA COCIDA
FROITA

12 602 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 6
CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES
COELLO ASADO
ARROZ CON VERDURAS FROITA

13 797 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10
ENSALADA DE PASTA
ATÚN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
IOGUR NATURAL

16 860 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15
CALDO GALLEGO
LOMBO DE PORCO AO FORNO
ARROZ CON PEMENTOS
FROITA

17 555 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7
TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO
FROITA

18 642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6
CREMA DE CABACIÑA E CABAZA
FILETE DE PESCADA ROMANA (REBOZADO CON OVO E FARIÑA)
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE
FROITA

19 548 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 10
SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS
OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA
IOGUR NATURAL

20 603 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 32 G.: 8
CHÍCHAROS CON XAMÓN
CANELONS DE ATÚN
VERDURAS
FROITA

23 834 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11
BROCOLI CON PATACAS
PITO ASADO
PURÉ DE PATACAS
LEITUGA, MILLO E CENORIA
FROITA

24 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7
ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS
GUISADO DE LURAS
ARROZ BRANCO
FROITA

25 730 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 6
LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E ARROZ
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE
FROITA

26 733 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9
SOPA DE FIDEOS
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLO, PATACA E REPOLO
IOGUR NATURAL

27 613 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 32 G.: 5
CREMA DE CENORIAS
SALMÓN Á PRANCHA
ESPAGUETIS SALTEADOS
FROITA

30 689 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 20 G.: 4
MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS FROITA

31

32

33

34



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Graxos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre enerxía total. Achegas calóricos teóricos calculados para nenos/as de 6 a 9 anos.



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)



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 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

Scolarest