



6

**1** 476 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 5  
**ENSALADA DO TOMATO E DO MUSEO**  
**FILETE DE BACALLAU O FORNO**  
**ARROZ CON CHÍCHAROS E CENORIA**  
**FRUTA**

**2** 529 Kcal. P.: 18 HC.: 63 L.: 17 G.: 3  
**MELON CON XAMON**  
**ESPAGUETIS CON VERDURAS E TACOS**  
**DE TENREIRA**  
**FRUTA**

**3** 609 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 44 G.: 7  
**XUDIAS VERDES CON TOMATE**  
**FILETE DE MERLUZA A ROMANA**  
**GU ENSALADA DE REMOLACHA**  
**RALLADA, LEITUGA, TOMATE E XUDIA**  
**BROTE (MUNGO)**  
**FRUTA**

**4** 458 Kcal. P.: 13 HC.: 34 L.: 50 G.: 10  
**VICHYSOISE**  
**TORTILLA DE ESPINACAS E**  
**CHAMPIÑÓNS**  
**FRUTA**

**7** 572 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 41 G.: 8

**ENSALADA DE QUEIXO FRESCO**  
**TERNERA ASADA**  
**ARROZ CON VERDURAS**  
**FRUTA**

**8** 523 Kcal. P.: 23 HC.: 47 L.: 27 G.: 5

**SOPA JULIANA CON VERDURAS**  
**SALMON A PRANCHA**  
**GU PATACA COCIDA**  
**FRUTA**

**9** 852 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 55 G.: 9  
**ENSALADA DE PASTA (CENORIA, MILLO**  
**E ACEITUNA VERDE)**  
**TORTILLA PAISANA**  
**GU ENSALADA DE LEITUGA CEBOLA E**  
**TOMATE**  
**FRUTA**

**10** 703 Kcal. P.: 15 HC.: 36 L.: 47 G.: 11  
**EMPANADILLAS DE ATUN CON LEITUGA**  
**MERLUZA FORNO SOBRE LECHO DE**  
**VERDURAS**  
**GU PATACA ASADA**  
**YOGUR NATURAL**

**11** 543 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 23 G.: 3  
**BROCOLI REFOGADO**  
**ENSALADA DE GARAVANZOS CON**  
**ARROZ E SARDIÑAS**  
**FRUTA**

**14** 578 Kcal. P.: 11 HC.: 67 L.: 19 G.: 3

**CREMA DE CABACIÑA E CABAZA**  
**ARROZ EN PAELLA CON LURAS**  
**FRUTA**

**15** 580 Kcal. P.: 7 HC.: 34 L.: 57 G.: 9

**SALMOREJO**  
**LASAÑA**  
**FRUTA**

**16** 895 Kcal. P.: 12 HC.: 42 L.: 45 G.: 8  
**COCA DE ESCALIVADA (PEMENTO**  
**VERMELLO E CEBOLA)**  
**FIDEUA CON POLO**  
**YOGUR NATURAL**

**17** 577 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 27 G.: 5  
**SALPICÓN DE PATACA CON SALMÓN E**  
**MUSELÓN**  
**LENTELLAS ESTOFADAS**  
**FRUTA**

**18** 680 Kcal. P.: 11 HC.: 44 L.: 41 G.: 6  
**MENESTRA DE VERDURAS**  
**OVOS CON TOMATE**  
**ARROZ CON CHÍCHAROS E CENORIA**  
**FRUTA**

**21** 552 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 22 G.: 4

**CREMA DE CHICHAROS CON**  
**PICATOSTES**  
**ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E**  
**QUEIXO FRESCO**  
**FRUTA**

**22** 535 Kcal. P.: 27 HC.: 25 L.: 45 G.: 10

**ENSALADILLA RUSA**  
**SALMON A PRANCHA**  
**GU LEITUGA E TOMATE**  
**YOGUR NATURAL**

**23** 848 Kcal. P.: 28 HC.: 23 L.: 48 G.: 12  
**OVOS RECHEOS CON ATUN E TOMATE**  
**POLO ASADO**  
**ARROZ CON VERDURAS**  
**FRUTA**

**24** 538 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 34 G.: 7  
**PISTO**  
**COELLO ASADO**  
**GU ESPAGUETIS SALTEADOS**  
**FRUTA**

**25** 481 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 42 G.: 6  
**ENSALADA DE REMOLACHA, MILLO,**  
**CENORIA E CEBOLA**  
**PALOMETA O FORNO**  
**GU PATACA FORNO CON PEL**  
**GU ENSALADA DE LEITUGA CEBOLA E**  
**TOMATE**  
**FRUTA**

**28** 409 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 8

**PURE DE VERDURAS**  
**ENSALADA DE POLLO CON MAZA**  
**YOGUR NATURAL**

**29** 476 Kcal. P.: 21 HC.: 41 L.: 36 G.: 5  
**ENSALADA DO TOMATO E DO MUSEO**  
**FILETE DE BACALLAU O FORNO**  
**ARROZ CON CHÍCHAROS E CENORIA**  
**FRUTA**

**30** 529 Kcal. P.: 18 HC.: 63 L.: 17 G.: 3  
**MELON CON XAMON**  
**ESPAGUETIS CON VERDURAS E TACOS**  
**DE TENREIRA**  
**FRUTA**

**31**  
**NON LECTIVO**



NOTAS: Lenda: Kcal.: Kilocalorías (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