

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10

PISTO DE VERDURAS  
PESCADA CON PATACAS E TOMATE  
AO FORNO  
FROITA

11

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

14

ENSALADA DE PATACAS, TOMATE,  
PEMENTO, COGOMBRO E OLIVAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA

15

BRÓCOLI AO ALLO  
TERNERA ASADA  
ARROZ E VERDURAS  
FROITA

16

ENSALADA DE PASTA DE CORES  
FILETE DE MERLUZA A PRANCHA  
ENSALADA (REMOLACHA, MILLO,  
CENORIA E CEBOLA)  
FROITA

17

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

18

CREMA DE ALLOS PORROS  
COELLO ASADO  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
IOGUR DESNATADO

21

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓNS  
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS  
FROITA

22

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

23

MELON  
LENTELLAS CON VERDURAS  
IOGUR DESNATADO

24

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

25

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

28

SALMOREJO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E  
CEBOLA  
FROITA

29

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

30

MINESTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON LURAS  
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)



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