

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

10

472 Kcal. P.: 20 HC.: 47 L.: 27 G.: 4

11

559 Kcal. P.: 13 HC.: 68 L.: 15 G.: 2

PISTO DE VERDURAS
PESCADA CON PATACAS E TOMATE
AO FORNO
FROITA

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

14

621 Kcal. P.: 20 HC.: 26 L.: 51 G.: 8

ENSALADILLA RUSA
SALMÓN Á PRANCHA
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E
TOMATE
FROITA

15

600 Kcal. P.: 24 HC.: 38 L.: 36 G.: 7

BRÓCOLI AO ALLO
TERNERA ASADA
ARROZ E VERDURAS
FROITA

16

541 Kcal. P.: 15 HC.: 33 L.: 49 G.: 7

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

17

652 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 44 G.: 9

OVOS RECHEOS DE BONITO
ENSALADA DE FABAS CON TOMATE E
QUEIXO FRESCO
FROITA

18

529 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 40 G.: 11

CREMA FRÍA DE ALLOS PORROS E
PATACAS
COELLO ASADO
ESPAGUETIS SALTEADOS
IOGUR NATURAL

21

556 Kcal. P.: 15 HC.: 55 L.: 27 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE E MEXILLÓN
FIDEUA DE POLO CON VERDURAS
FROITA

22

536 Kcal. P.: 18 HC.: 51 L.: 29 G.: 4

CREMA DE VERDURAS
BACALLAU O FORNO
ARROZ, CHÍCHAROS E CENORIA
FROITA

23

500 Kcal. P.: 24 HC.: 47 L.: 24 G.: 7

MELON CON XAMON
LENTELLAS ESTOFADAS CON PATACAS
E VERDURAS
IOGUR NATURAL

24

537 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 37 G.: 6

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

25

606 Kcal. P.: 6 HC.: 48 L.: 43 G.: 9

EMPANADILLAS DE ATÚN AO FORNO
CON ENSALADA (LEITUGA E MAZÁ)
OVOS ESCALFADOS CON ARROZ,
CHÍCHAROS E SALSA DE TOMATE
FROITA

28

712 Kcal. P.: 8 HC.: 27 L.: 63 G.: 10

SALMOREJO
TORTILLA PAISANA
ENSALADA DE LEITUGA, TOMATE E
CEBOLA
FROITA

29

538 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 23 G.: 4

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

30

652 Kcal. P.: 13 HC.: 66 L.: 18 G.: 3

MINESTRA DE VERDURAS
ARROZ CON LURAS
FROITA

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 calóricas teóricas 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