



2

BROCOLI CON PATACAS  
PITO ASADO  
PURÉ DE PATACAS  
LEITUGA, MILLO E CENORIA  
FROITA DE TEMPADA

3

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA DE TEMPADA

4

LENTELLAS GUIADAS CON VERDURA E  
ARROZ  
TORTILLA PAISANA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA DE TEMPADA

5

SOPA DE FIDEOS  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,  
POLO, PATACA E REPOLO  
IOGUR NATURAL

6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
ESPAGUETIS SALTEADOS  
FROITA DE TEMPADA

9

MINISTRA DE VERDURAS CON OVO  
COCIDO  
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
FROITA DE TEMPADA

10

POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E  
PASTA  
TORTILLA DE CABACIÑA  
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E  
OLIVAS  
IOGUR NATURAL

11

BROCOLI CON PATACAS  
SALMON O FORNO  
ARROZ CON VERDURAS  
FROITA DE TEMPADA

12

ESPAGUETIS CON TOMATE  
PAVO AO FORNO  
LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
FROITA DE TEMPADA

13

XUDÍAS VERDES CON XAMÓN  
FILETE DE BACALLAU O FORNO  
CHÍCHAROS E PATACAS DADO  
FROITA DE TEMPADA

16

CREMA DE VERDURAS  
MILANESA DE POLO  
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
REMOLACHA E TOMATE  
FROITA DE TEMPADA

17

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E  
ARROZ  
TORTILLA DE BACALLAU  
FROITA DE TEMPADA

18

COLIFLOR SALTEADA  
PESCADA EN SALSAS VERDES  
PATACA COCIDA  
FROITA DE TEMPADA

19

FESTIVO

20

NON LECTIVO

23

CALDO GALLEGO  
LOMBO DE PORCO AO FORNO  
ARROZ CON PEMENTOS  
FROITA DE TEMPADA

24

TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE  
NATURAL  
GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E  
CHOURIZO  
FROITA DE TEMPADA

25

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
FILETE DE PESCADA ROMANA  
(REBOZADO CON OVO E FARIÑA)  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA DE TEMPADA

26

SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS  
OVOS CON PISTO DE VERDURA E  
PATACA  
IOGUR NATURAL

27

CHÍCHAROS CON XAMÓN  
ATUN EN SALSAS DE TOMATE  
VERDURAS  
FROITA DE TEMPADA

30

BROCOLI CON PATACAS  
PITO ASADO  
PURÉ DE PATACAS  
LEITUGA, MILLO E CENORIA  
FROITA DE TEMPADA

31

ESPINACAS CON BECHAMEL  
GRATINADAS  
GUISADO DE LURAS  
ARROZ BRANCO  
FROITA DE TEMPADA



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)



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 crúas 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: