



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  
PAVO A PRANCHA  
ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E  
TOMATE  
FROITA DE TEMPADA

5

SOPA DE PASTA SEN OVO E SEN GLUTE  
COCIDO COMPLETO CON  
GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO,  
POLO, PATACA E REPOLO  
IOGUR NATURAL

6

CREMA DE CENORIAS  
SALMÓN Á PRANCHA  
PASTA (SEN GLUTE SEN OVO SEN  
PLV ,SEN LACTOSA)  
FROITA DE TEMPADA

9

MINISTRA DE VERDURAS  
ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS  
FROITA DE TEMPADA

10

GARAVANZOS CON VERDURAS  
XAMONCITOS DE POLO O ALLO  
ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E  
OLIVAS  
IOGUR NATURAL

11

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

12

CODITOS DE PASTA SEN GLUTE E SEN  
OVO CON SALSAS DE TOMATE CASEIRA  
PAVO AO FORNO  
LEITUGA, MILLO E MAZÁ  
FROITA DE TEMPADA

13

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

16

CREMA DE VERDURAS  
FILETE DE POLO A PRANCHA  
ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS,  
REMOLACHA E TOMATE  
FROITA DE TEMPADA

17

ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E  
ARROZ  
BISTEC DE MAGRA FINAS HERBAS CUN  
LECHO DE CEBOLA  
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 CON PATACAS  
FROITA DE TEMPADA

25

CREMA DE CABACIÑA E CABAZA  
FILETE DE MERLUZA O FORNO  
ENSALADA DE PATACA CON TOMATE  
FROITA DE TEMPADA

26

SOPA DE PEIXE CON FIDEOS (RAPE,  
MEXILLÓN, ALLO PORRO, APIO E  
TOMATE) SEN GLUTE, OVO, PLV NIN  
FROITOS SECOS  
ESCALOPINES DE TERNERA EN SALSAS  
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: