



<p><b>2</b> 689 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 20 G.: 4</p> <p>MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO</p> <p>ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS FROITA</p>	<p><b>3</b> 625 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 43 G.: 9</p> <p>POTAXE DE GARAVANZOS VERDURAS E PASTA</p> <p>TORTILLA DE GAMBAS E CHAMPIÑÓNS</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, CEBOLA E OLIVAS</p> <p>IOGUR NATURAL</p>	<p><b>4</b> 634 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 40 G.: 6</p> <p>BROCOLI CON PATACAS</p> <p>SALMON O FORNO</p> <p>ARROZ CON VERDURAS FROITA</p>	<p><b>5</b> 770 Kcal. P.: 18 HC.: 43 L.: 36 G.: 6</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE</p> <p>PAVO AO FORNO</p> <p>LEITUGA, MILLO E MAZÁ</p> <p>FROITA</p>	<p><b>6</b> 466 Kcal. P.: 24 HC.: 46 L.: 26 G.: 4</p> <p>XUDIÁS VERDES CON XAMÓN</p> <p>BACALLAU GUISADO CON PATACA E CHÍCHAROS</p> <p>FROITA</p>
<p><b>9</b> 791 Kcal. P.: 11 HC.: 38 L.: 49 G.: 8</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>MILANESA DE POLO</p> <p>ENSALADA DE PATACA, PEMENTOS, REMOLACHA E TOMATE</p> <p>FROITA</p>	<p><b>10</b> 595 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 32 G.: 6</p> <p>ESTOFADO DE FABAS CON VERDURA E ARROZ</p> <p>REVOLTO DE OVOS E BACALLAU</p> <p>FROITA</p>	<p><b>11</b> 457 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 27 G.: 4</p> <p>COLIFLOR SALTEADA</p> <p>PESCADA EN SALSA VERDE</p> <p>PATACA COCIDA</p> <p>FROITA</p>	<p><b>12</b> 602 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 33 G.: 6</p> <p>CREMA DE CHÍCHAROS CON PICATOSTES</p> <p>COELLO ASADO</p> <p>ARROZ CON VERDURAS FROITA</p>	<p><b>13</b> 797 Kcal. P.: 19 HC.: 34 L.: 46 G.: 10</p> <p>ENSALADA DE PASTA</p> <p>ATÚN Á PRANCHA</p> <p>ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE</p> <p>IOGUR NATURAL</p>
<p><b>16</b> 860 Kcal. P.: 17 HC.: 35 L.: 44 G.: 15</p> <p>CALDO GALLEGO</p> <p>LOMBO DE PORCO AO FORNO</p> <p>ARROZ CON PEMENTOS FROITA</p>	<p><b>17</b> 555 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 34 G.: 7</p> <p>TOSTA DE SARDIÑA CON TOMATE NATURAL</p> <p>GRELOS, OVO COCIDO, PATACAS E CHOURIZO</p> <p>FROITA</p>	<p><b>18</b> 642 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 40 G.: 6</p> <p>CREMA DE CABACIÑA E CABAZA</p> <p>FILETE DE PESCADA ROMANA (REBOZADO CON OVO E FARIÑA)</p> <p>ENSALADA DE PATACA CON TOMATE FROITA</p>	<p><b>19</b> 548 Kcal. P.: 19 HC.: 37 L.: 41 G.: 10</p> <p>SOPA DE PEIXE CON ESTRELAS</p> <p>OVOS CON PISTO DE VERDURA E PATACA</p> <p>IOGUR NATURAL</p>	<p><b>20</b> 603 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 32 G.: 8</p> <p>CHÍCHAROS CON XAMÓN</p> <p>CANELONS DE ATÚN</p> <p>VERDURAS FROITA</p>
<p><b>23</b> 834 Kcal. P.: 24 HC.: 28 L.: 45 G.: 11</p> <p>BROCOLI CON PATACAS</p> <p>PITO ASADO</p> <p>PURÉ DE PATACAS</p> <p>LEITUGA, MILLO E CENORIA</p> <p>FROITA</p>	<p><b>24</b> 522 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 7</p> <p>ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS</p> <p>GUISADO DE LURAS</p> <p>ARROZ BRANCO</p> <p>FROITA</p>	<p><b>25</b> 730 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 35 G.: 6</p> <p>LENTELLAS GUISADAS CON VERDURA E ARROZ</p> <p>TORTILLA PAISANA</p> <p>ENSALADA DE LEITUGA, CEBOLA E TOMATE</p> <p>FROITA</p>	<p><b>26</b> 733 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 9</p> <p>SOPA DE FIDEOS</p> <p>COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS, MORCILLO, CHORIZO, POLO, PATACA E REPOLO</p> <p>IOGUR NATURAL</p>	<p><b>27</b> 613 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 32 G.: 5</p> <p>CREMA DE CENORIAS</p> <p>SALMÓN Á PRANCHA</p> <p>ESPAGUETIS SALTEADOS</p> <p>FROITA</p>
<p><b>30</b> 689 Kcal. P.: 13 HC.: 63 L.: 20 G.: 4</p> <p>MINISTRA DE VERDURAS CON OVO COCIDO</p> <p>ARROZ CON TENREIRA E VERDURAS FROITA</p>				



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:



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