

## LUNS

## MARTES

## MÉRCORES

## XOVES

## VENRES



□

□

□

□

1

707 Kcal. P.: 12 HC.: 52 L.: 34 G.: 6

ARROZ CON TOMATE E ORÉGANO  
ATÚN CON ENSALADA DE CENORIA  
FROITA DE TEMPADA

4

778 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 18 G.: 3

SOPA DE COCIDO  
COCIDO CHEO CON GARABANZOS,  
POLO, CENORIA, PATATA E COL  
FROITA DE TEMPADA

5

852 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 44 G.: 7

ESPAGUETES A BOLONXES  
ANEIS DE LURA CON LEITUGA E MILLO  
FROITA DE TEMPADA

6

FESTIVO

7

NON LETIVO

8

FESTIVO

11

639 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 10

LENTELLAS CON VERDURAS  
HAMBURGUESA DE CARNE Ó FERRO  
CON ENSALADA VERDE  
FROITA DE TEMPADA

12

714 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 34 G.: 10

FIDEUA CON POLO  
TORTILLA DE QUEIXO CON LEITUGA  
NATILLAS

13

690 Kcal. P.: 14 HC.: 52 L.: 28 G.: 5

FREIXÓNS BRANCAS ESTOFADAS  
CROQUETAS ARTESANAS DE XAMON  
CON VERDURA  
FROITA DE TEMPADA

14

759 Kcal. P.: 22 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

CREMA DE CABACÍN  
POLO AL ALLO CON PATACA  
PANADEIRA  
IOGUR

15

618 Kcal. P.: 17 HC.: 62 L.: 18 G.: 3

ARROZ MILANESA CON VERDURAS E  
CARNE  
FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE  
CON CHICHARROS  
FROITA DE TEMPADA

18

MENU DE NADAL

19

547 Kcal. P.: 26 HC.: 53 L.: 16 G.: 3

POTAXE DE GARABANZOS CON  
ESPINACAS  
FILETE DE PESCADA REBOZADA CON  
ENSALADA DE CENORIA  
FROITA DE TEMPADA

20

728 Kcal. P.: 24 HC.: 50 L.: 24 G.: 5

SOPA DE ESTRELAS  
PEITUGA DE PIRÚ EN SALSA CON  
PATACAS DADO  
FLAN

21

564 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 40 G.: 9

PATACAS RIOXANAS GUIADAS CON  
CHOURIZO  
OVOS FRITOS CON ENSALADA DE  
ACEITUNAS  
FROITA DE TEMPADA

□

□

□

□

□

# TODO ENCAIXA

COMPLETA A TUA DIETA DIARIA CUNHA ALIMENTACIÓN AXEITADA

"COMER UNHA VEZ AO DÍA EN FAMILIA AXUDA A PREVI- R A ANOREXIA E A BULIMIA"



## EMPEZA CUN BO ALMORZO



PAN, CEREAIS OU DERIVADOS



LEITE OU DERIVADOS



FROITA FRESCA OU HORTALIZAS



## RESPECTA O PATRÓN DA DIETA MEDITERRÁNEA

### CADA COMIDA (PRINCIPAL)



AUGA



FROITAS (1-2 R) OU VERDURAS ( $\geq 2$  R)



ACEITE DE OLIVA



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)

FONTE: IFMED R: RACIÓN

## COMPLETA CUN AXEITADO MENÚ DE CEA



AUGA



ACEITE DE OLIVA



VEGETAIS crus ou cocinados



FROITAS OU LÁCTEOS



HIDRATOS DE CARBONO



PROTEÍNA

Carnes, peixes, ovos ou legumes

### SE COMEMOS...



CEREAIS, FÉCULAS OU LEGUMES

VERDURAS

CARNE

PEIXE

OVO

FROITA

LÁCTEO

### PODEMOS CEAR...



HORTALIZAS CRÚAS OU LEGUMES COCIDOS

CEREAIS OU FÉCULAS

PEIXE OU OVO

CARNE MAGRA OU OVO

PEIXE OU CARNE MAGRA

LÁCTEO OU FROITA

FROITA

## NOTAS