

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

12 717 Kcal. P.: 10 HC.: 53 L.: 35 G.: 5

MACARRONS CON TOMATE E QUEIXO RALADO
CROQUETAS ARTESANS DE XAMON, CENORIA E CABACIN
FROITA DE TEMPADA

13 577 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 44 G.: 12

CREMA DE ESPÁRRAGOS
CONTRAMUSLO DE POLO ASADO CON PATACAS FRITAS
XEADO

14 620 Kcal. P.: 17 HC.: 34 L.: 47 G.: 16

MIXTURA DE VERDURAS CON XAMON
FILETE DE AGULLA DE PORCO Ó FORNO CON PURÉ DE MAZÁ
FROITA DE TEMPADA

17 598 Kcal. P.: 15 HC.: 38 L.: 44 G.: 13

ENSALADA CAMPERA
HAMBURGUESA DE TERNEIRA EN SALSAS CON TOMATE NATURAL EN RODAXAS
FROITA DE TEMPADA

18 709 Kcal. P.: 16 HC.: 48 L.: 34 G.: 5

CODIÑOS Á BOLOÑESA CON TOMATE E CARNE PICADA
TIRAS DE LURAS Á ANDALUZA CON LEITUGA E COL LOMBARDA
FROITA DE TEMPADA

19 586 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 35 G.: 9

LENTELLAS ESTOFADAS
TORTILLA DE QUEIXO, LEITUGA É PEMENTO ROXO
FROITA DE TEMPADA

20 648 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 4

ARROZ TRES DELICIAS
BACALAO ENCEBOLADO CON CHAMPÑONS
FROITA DE TEMPADA

21 708 Kcal. P.: 20 HC.: 32 L.: 46 G.: 10

CREMA DE PORROS, ACELGAS E CEBOLA
ESTOFADO DE TERNEIRA CON CHÍCHARROS E CENORIAS
FROITA DE TEMPADA

24 601 Kcal. P.: 22 HC.: 38 L.: 34 G.: 8

FABAS ESTOFADAS
TORTILLA DE ATÚN CON LEITUGA E PEPINO
FROITA DE TEMPADA

25 394 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 31 G.: 9

ENSALADILLA RUSA
XAMONCIÑOS DE POLO Ó FERRO CON MAZÁ
IOGUR

26 677 Kcal. P.: 17 HC.: 49 L.: 32 G.: 6

ESPAGUETIS Á CREMA
PESCADA Á VASCA CON CHÍCHARROS E ENSALADA VERDE
FROITA DE TEMPADA

27 622 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

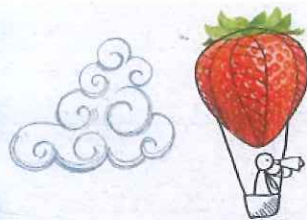
ARROZ ABANDA
LOMO EN ADOBO, LEITUGA E OLIVAS
FROITA DE TEMPADA

28 632 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 44 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, CENORIA, PATACA)
ALBÓNDIGAS EN SALSAS DE TOMATE CON ARROZ PILAF
FROITA DE TEMPADA



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

SEMANAL

- Lácteos (2 - 4 r)
- Froitos secos, sementes e olivas (1 - 2 r)
- Legumes e leguminosas (≥ 2 r)
- Herbas, especias, allo, cebola

- 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)

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

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: