

# NOVIEMBRE 2021

LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5																																								
	<p>1º Ensalada mixta</p> <p>2º Milanesa con pasta salteada e tomate</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>	<p>1º Empanada de xamón e queixo</p> <p>2º Pescado fresco con cachelos e verdura</p> <p>Sobremesa: Froita variada ou iogur</p>	<p>1º Potaxe de garabanzos</p> <p>2º Tortilla española con ensalada</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>	<p>1º Macarróns gratinados</p> <p>2º Filete de linguado con verduras salteadas</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>																																								
	<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">HC: 49,2%</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">1.Sulfitos</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">L: 27,2%</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">2.Huevo, Gluten</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P: 23,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fibra:10,23g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 49,2%	1.Sulfitos	L: 27,2%	2.Huevo, Gluten	P: 23,7%		Fibra:10,23g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">HC: 51,2%</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">1.Gluten, Huevo, Lácteo</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">L: 26,3%</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">2.Pescado</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P: 22,5%</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fibra:12,47g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 51,2%	1.Gluten, Huevo, Lácteo	L: 26,3%	2.Pescado	P: 22,5%	Sobremesa: lácteo	Fibra:12,47g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">HC: 44,2%</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">2.Huevo, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">L: 39,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P: 16,6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fibra:16,88g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 44,2%	2.Huevo, Sulfitos	L: 39,2%		P: 16,6%		Fibra:16,88g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;"><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">HC: 47,3%</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">L: 28,6%</td> <td style="border-left: 1px solid black; padding-left: 5px;">2.Pescado</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P: 24,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fibra: 11,75g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 47,3%	1.Gluten, Lácteo	L: 28,6%	2.Pescado	P: 24,2%		Fibra: 11,75g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																											
HC: 49,2%	1.Sulfitos																																											
L: 27,2%	2.Huevo, Gluten																																											
P: 23,7%																																												
Fibra:10,23g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																											
HC: 51,2%	1.Gluten, Huevo, Lácteo																																											
L: 26,3%	2.Pescado																																											
P: 22,5%	Sobremesa: lácteo																																											
Fibra:12,47g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																											
HC: 44,2%	2.Huevo, Sulfitos																																											
L: 39,2%																																												
P: 16,6%																																												
Fibra:16,88g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																											
HC: 47,3%	1.Gluten, Lácteo																																											
L: 28,6%	2.Pescado																																											
P: 24,2%																																												
Fibra: 11,75g																																												
	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																																								
	<b>Crema de calabacín</b>	<b>Quinoa salteada con trigueiros, cabaza, maíz doce e salsa de tomate</b>	<b>Salmón ó forno con patacas de cenoria asadas</b>	<b>Sopa de verduras</b>																																								
	<b>Sandwich con ovos revoltos e aguacate</b>		Cortar a cenoria en tiras e aderezar con AOVE, pimentón doce, orégano, sal e pementa	<b>Burritos con fabas pintas, aguacate e queixo</b>																																								

LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12																																							
<p>1º Revolto de champiñóns e xamón</p> <p>2º Rabas de calamar con patacas e ensalada</p> <p>Sobremesa: Froita ou flan</p>	<p>1º Crema de verduras</p> <p>2º Albóndigas de tenreira con arroz e chícharos</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>	<p>1º Espaguetis con atún</p> <p>2º Peituga de polo á prancha con ensalada</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>	<p><i>FESTIVO</i></p>	<p>1º Fabas con verduras</p> <p>2º Muslos de polo con arroz e cenorias</p> <p>Sobremesa: Froita ou filloas</p>																																							
<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 42,5%</td> <td>1.Huevo</td> </tr> <tr> <td>L: 36,3%</td> <td>2.Molusco, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 21,2%</td> <td>Sobremesa: huevo, lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 12,99g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 42,5%	1.Huevo	L: 36,3%	2.Molusco, Sulfitos	P: 21,2%	Sobremesa: huevo, lácteo	F: 12,99g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 48,7%</td> <td>2.Gluten, Ovo</td> </tr> <tr> <td>L: 30,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 20,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 10,63g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 48,7%	2.Gluten, Ovo	L: 30,9%		P: 20,4%		F: 10,63g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 48,7%</td> <td>1.Pasta, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 24,3%</td> <td>2.Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 27%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 11,35g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 48,7%	1.Pasta, Pescado	L: 24,3%	2.Sulfitos	P: 27%		F: 11,35g		<table border="0"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Valor nutricional</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 53%</td> <td>Sobremesa: lácteo, gluten, ovo</td> </tr> <tr> <td>L: 26,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 20,8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra:21g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 53%	Sobremesa: lácteo, gluten, ovo	L: 26,2%		P: 20,8%		Fibra:21g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																										
HC: 42,5%	1.Huevo																																										
L: 36,3%	2.Molusco, Sulfitos																																										
P: 21,2%	Sobremesa: huevo, lácteo																																										
F: 12,99g																																											
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																										
HC: 48,7%	2.Gluten, Ovo																																										
L: 30,9%																																											
P: 20,4%																																											
F: 10,63g																																											
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																										
HC: 48,7%	1.Pasta, Pescado																																										
L: 24,3%	2.Sulfitos																																										
P: 27%																																											
F: 11,35g																																											
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																										
HC: 53%	Sobremesa: lácteo, gluten, ovo																																										
L: 26,2%																																											
P: 20,8%																																											
Fibra:21g																																											
<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Sandwich con hummus e salmón afumado</b></p> <p><b>Ensalada de tomates cherry con maíz doce</b></p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Ovos revoltos con cogomelos, espinacas e queixo fresco</b></p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Fideos de cabaciña con boloñesa de soia texturizada</b></p>		<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Tortilla de cabaza</b></p>																																							

LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19													
1º Pizza Maristas	1º Lentellas con verduras	1º Crema de verduras	1º Macarróns boloñesa e queixo	1º Sopa xuliana													
2º Merluza á romana con cachelos e cenorias ó forno	2º Tortilla de xamón e queixo con ensalada	2º Raxo con arroz e chícharos	2º Pescado fresco e fíos de verdura	2º Peituga de pavo con patata panadera e champiñóns													
Sobremesa: Froita ou iogur	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada ou natillas	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou arroz con leite													
<u>Valor nutricional</u> HC: 45,2% L: 35,1% P: 19,8% F: 15,67g	<u>Alérxenos</u> 1. Gluten, Lácteo 2. Pescado, Ovo, Gluten Sobremesa: Lácteo	<u>Valor nutricional</u> HC: 48,3% L: 35% P: 16,7% F: 9,32g	<u>Alérxenos</u> Sobremesa: ovo, lácteo	<u>Valor nutricional</u> HC: 51,2% L: 29,2% P: 19,6% F: 17,25g	<u>Alérxenos</u> 1. Gluten, Lácteo, Sulfitos 2. Pescado	<u>Valor nutricional</u> HC: 36,4% L: 43,6% P: 20% F: 15,83g	<u>Alérxenos</u> 1. Ovo, Sulfitos	<u>Valor nutricional</u> HC: 55% L: 16,1% P: 28,9% F: 14,09g	<u>Alérxenos</u> 1. Gluten Sobremesa: lácteo			<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Falso arroz de brócoli con ovos á prancha</b>	<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Salteado de pementos e cabaciña con maiz doce e bonito en salsa de tomate</b>	<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Espirales de lentellas con queixo fresco fundido e cogumelos</b>	<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Sandwich con tortilla francesa, aguacate e brotes</b>	<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Cabaza salteada con dados de salmón e maiz doce</b>	
<u>Valor nutricional</u> HC: 36,4% L: 43,6% P: 20% F: 15,83g	<u>Alérxenos</u> 1. Ovo, Sulfitos	<u>Valor nutricional</u> HC: 55% L: 16,1% P: 28,9% F: 14,09g	<u>Alérxenos</u> 1. Gluten Sobremesa: lácteo														
<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Falso arroz de brócoli con ovos á prancha</b>	<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Salteado de pementos e cabaciña con maiz doce e bonito en salsa de tomate</b>	<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Espirales de lentellas con queixo fresco fundido e cogumelos</b>	<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Sandwich con tortilla francesa, aguacate e brotes</b>	<u>PROPOSTA CEA:</u>  <b>Cabaza salteada con dados de salmón e maiz doce</b>													

LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26																																																		
1º Crema de cabaza	1º Macarróns gratinados	1º Empanadillas de bonito	1º Potaxe de garabanzos	1º Revolto de grelos e cogumelos																																																		
2º Hamburguesa á prancha con patacas e ensalada	2º Merluza ó forno con fíos de verdura	2º Rotti ó forno con arroz e verduras salteadas	2º Filete de cabracho con cachelos e ensalada	2º Delicias de polo con arroz e cenorias asadas																																																		
Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada ou flan	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada ou iogur	Sobremesa: Froita variada																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 44%</td> <td>2.Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 38,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 17,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 9,26g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 44%	2.Sulfitos	L: 38,7%		P: 17,3%		F: 9,26g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 56,5%</td> <td>1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 16,8%</td> <td>2.Pescado</td> </tr> <tr> <td>P: 26,7%</td> <td>Sobremesa: ovo, lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 11,20g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 56,5%	1.Gluten, Lácteo	L: 16,8%	2.Pescado	P: 26,7%	Sobremesa: ovo, lácteo	F: 11,20g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 44,3%</td> <td>1.Gluten, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L:34,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 20,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 11,83g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 44,3%	1.Gluten, Pescado	L:34,9%		P: 20,9%		F: 11,83g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 44,6%</td> <td>2.Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 34,4%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 21,1%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 17,68g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 44,6%	2.Pescado, Sulfitos	L: 34,4%	Sobremesa: lácteo	P: 21,1%		F: 17,68g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 43,6%</td> <td>1.Huevo</td> </tr> <tr> <td>L: 35%</td> <td>2.Ovo, Gluten</td> </tr> <tr> <td>P: 21,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 12,24g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 43,6%	1.Huevo	L: 35%	2.Ovo, Gluten	P: 21,4%		F: 12,24g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 44%	2.Sulfitos																																																					
L: 38,7%																																																						
P: 17,3%																																																						
F: 9,26g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 56,5%	1.Gluten, Lácteo																																																					
L: 16,8%	2.Pescado																																																					
P: 26,7%	Sobremesa: ovo, lácteo																																																					
F: 11,20g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 44,3%	1.Gluten, Pescado																																																					
L:34,9%																																																						
P: 20,9%																																																						
F: 11,83g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 44,6%	2.Pescado, Sulfitos																																																					
L: 34,4%	Sobremesa: lácteo																																																					
P: 21,1%																																																						
F: 17,68g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 43,6%	1.Huevo																																																					
L: 35%	2.Ovo, Gluten																																																					
P: 21,4%																																																						
F: 12,24g																																																						
<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Revolto de brócoli ó vapor</b></p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Garbanzos salteados con cogumelos, pementos e tomate triturado</b></p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Sandwich con sardinillas e pementos asados</b></p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Tortilla de cabaciña</b> <b>Ensalada de espárragos</b></p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p><b>Salteado de xudías verdes con bonito, tomate triturado e maíz doce</b></p>																																																		

LUNS 29	MARTES 30																							
1º Espaguetis boloñesa	1º Sopa de verduras																							
2º Merluza a la romana con ensalada	2º San xacobos con patacas																							
Sobremesa: Froita variada ou iogur	Sobremesa: Froita variada																							
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 40,3%</td> <td>1.Gluten, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 39,8%</td> <td>2.Pescado, Ovo, Gluten, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 19,9%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 12g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 40,3%	1.Gluten, Sulfitos	L: 39,8%	2.Pescado, Ovo, Gluten, Sulfitos	P: 19,9%	Sobremesa: lácteo	F: 12g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 56,2%</td> <td>1.Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 27,4%</td> <td>2.Gluten, Ovo</td> </tr> <tr> <td>P: 16,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 12,02g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 56,2%	1.Gluten	L: 27,4%	2.Gluten, Ovo	P: 16,4%		F: 12,02g				
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																							
HC: 40,3%	1.Gluten, Sulfitos																							
L: 39,8%	2.Pescado, Ovo, Gluten, Sulfitos																							
P: 19,9%	Sobremesa: lácteo																							
F: 12g																								
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																							
HC: 56,2%	1.Gluten																							
L: 27,4%	2.Gluten, Ovo																							
P: 16,4%																								
F: 12,02g																								
<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																							
<b>Crema de cabaza</b>	<b>Revolto de xudías verdes e cenorias</b>																							
<b>Peituga de polo á prancha</b>																								

HC: hidratos de carbono L: lípidos P: proteínas. F: fibra

*\*Todas as comidas van acompañadas dunha porción de pan, polo que hai que ter en conta a presenza de "gluten" se consome.*

*\*As valoracións nutricionais están elaboradas a partir de racións estándar, considerando o consumo dunha ración de pan e a froita como postre de elección.*

*\*Existe un buffet de ensaladas a disposición do alumnado para completar os pratos se o desexan.*

*En cumprimento co Regramento nº 1169/2011 Sobre a información alimentaria facilitada ó consumidor.*

### Recomendacións xerais

- ✓ Ofrecer os alimentos e no caso de rexeitamente esperar e **volver ofrecer** noutra ocasión.
- ✓ Fomentar o consumo de **verduras e hortalizas** nas comidas e ceas.
- ✓ Procurar que ó final do día se consumiran un **mínimo de 3 racións de froita**.
- ✓ Controlar o **consumo de sal** e alimentos que a conteñan (comida precocinada, snacks, ...).
- ✓ **Auga mineral** como bebida de elección.
- ✓ Priorizar o consumo de **proteína vexetal**, especialmente legumes (mínimo 3 veces/semana).
- ✓ Elixir **proteína animal** de calidade, priorizando o pescado, os ovos e a carne de aves.
- ✓ Limitar o consumo de **carne vermella e derivados**, como salchichas, friamos e embutidos (chourizo, xamón, ...)
- ✓ O consumo de **cereais e derivados** (pan, pasta, arroz, ...) debería ser preferiblemente **integral**.
- ✓ Incluír o consumo diario de **froitos secos (naturais ou torradas)** las merendas, medias mañáns, almorzos, ... (un puño).
- ✓ **Evitar** o consumo de **zumes, bolos industrial, doces, salsas comerciais, pratos precociñados, ...**
- ✓ Os **lácteos e derivados** semi ou enteiros sen azucres nin aditivos engadidos.

*Adriana Fernández Vidal*

*Diplomada en Nutrición humana y dietética por la Universidad de Granada.*

*Miembro GA043 de la Federación Española de Dietistas-Nutricionistas.*

695 041 265

