

MAYO 2022

LUNS 2	MARTES 3	MÉRCOLES 4	XOVES 5	VENRES 6																																																		
1º Sopa xuliana	1º Pizza Maristas	1º Fabada	1º Ensalada mixta	1º Puré de verduras																																																		
2º Ovos fritos con arroz e tomate	2º Merluza en salsa verde con patata cocida e ensalada	2º San Xacobos con espinacas salteadas	2º Albóndigas con espaguetis	2º Bonito con cachelos e chícharos																																																		
Sobremesa: Froita variada ou flan	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou iogur	Sobremesa: Froita variada																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 58,7%</td> <td>1. Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 25,6%</td> <td>2. Ovo</td> </tr> <tr> <td>P: 15,7%</td> <td>Sobremesa: ovo, lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 11,26g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 58,7%	1. Gluten	L: 25,6%	2. Ovo	P: 15,7%	Sobremesa: ovo, lácteo	F: 11,26g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 48,5%</td> <td>1. Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 29%</td> <td>2. Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 22,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 12,11g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 48,5%	1. Gluten, Lácteo	L: 29%	2. Pescado, Sulfitos	P: 22,5%		F: 12,11g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 44,9%</td> <td>2. Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 35,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 19,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 19,67g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 44,9%	2. Gluten, Lácteo	L: 35,4%		P: 19,7%		F: 19,67g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 49,3%</td> <td>1. Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 30,8%</td> <td>2. Gluten, Ovo</td> </tr> <tr> <td>P: 19,9%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 11,31g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 49,3%	1. Sulfitos	L: 30,8%	2. Gluten, Ovo	P: 19,9%	Sobremesa: lácteo	F: 11,31g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 43,5%</td> <td>2. Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 34,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 22,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 11,86g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 43,5%	2. Pescado	L: 34,2%		P: 22,3%		F: 11,86g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 58,7%	1. Gluten																																																					
L: 25,6%	2. Ovo																																																					
P: 15,7%	Sobremesa: ovo, lácteo																																																					
F: 11,26g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 48,5%	1. Gluten, Lácteo																																																					
L: 29%	2. Pescado, Sulfitos																																																					
P: 22,5%																																																						
F: 12,11g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 44,9%	2. Gluten, Lácteo																																																					
L: 35,4%																																																						
P: 19,7%																																																						
F: 19,67g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 49,3%	1. Sulfitos																																																					
L: 30,8%	2. Gluten, Ovo																																																					
P: 19,9%	Sobremesa: lácteo																																																					
F: 11,31g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 43,5%	2. Pescado																																																					
L: 34,2%																																																						
P: 22,3%																																																						
F: 11,86g																																																						
<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																																																		
Fideos de zanahoria y calabacín con boloñesa de soja texturizada	Pisto de verduras con garbanzos Saltea en una sartén calabacín, pimiento rojo, pimiento verde y berenjena. Incorpora tomate triturado y orégano. Añade los garbanzos cocidos	Salmón al horno con patatas de calabaza	Ensalada campera de patata, cebolla, caballa, aceitunas, tomate y pimientos asados	Sandwich de tortilla francesa y aguacate Ensalada de tomates cherry, pepino y fresas																																																		

LUNS 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13																																																		
1º Revolto de grelos	1º Lentellas	1º Canelóns de carne	1º Empanada de bonito	1º Crema de verduras																																																		
2º Milanesa de polo con pasta salteada e tomate	2º Xamón asado con xardinera	2º Pescado fresco con xudías e cenoria	2º Peituga de pavo á prancha con patata e cogumelos	2º Hamburguesa Maristas																																																		
Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou natillas	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou iogur																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 43,7%</td> <td>1.Ovo</td> </tr> <tr> <td>L: 38,3%</td> <td>2.Gluten, Ovo</td> </tr> <tr> <td>P: 18,1%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 12,42g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 43,7%	1.Ovo	L: 38,3%	2.Gluten, Ovo	P: 18,1%		F: 12,42g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 49,8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L: 29,6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 20,6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 20,29g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 49,8%		L: 29,6%		P: 20,6%		F: 20,29g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 47,9%</td> <td>1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 29,7%</td> <td>2.Pescado</td> </tr> <tr> <td>P: 22,4%</td> <td>Sobremesa: lácteo, ovo</td> </tr> <tr> <td>F: 14,55g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 47,9%	1.Gluten, Lácteo	L: 29,7%	2.Pescado	P: 22,4%	Sobremesa: lácteo, ovo	F: 14,55g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 44,9%</td> <td>1.Gluten, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 30,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 24,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 12,06g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 44,9%	1.Gluten, Pescado	L: 30,7%		P: 24,4%		F: 12,06g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 37,5%</td> <td>2.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 39,8%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 22,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 7,53g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 37,5%	2.Gluten, Lácteo	L: 39,8%	Sobremesa: lácteo	P: 22,7%		Fibra: 7,53g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 43,7%	1.Ovo																																																					
L: 38,3%	2.Gluten, Ovo																																																					
P: 18,1%																																																						
F: 12,42g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 49,8%																																																						
L: 29,6%																																																						
P: 20,6%																																																						
F: 20,29g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 47,9%	1.Gluten, Lácteo																																																					
L: 29,7%	2.Pescado																																																					
P: 22,4%	Sobremesa: lácteo, ovo																																																					
F: 14,55g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 44,9%	1.Gluten, Pescado																																																					
L: 30,7%																																																						
P: 24,4%																																																						
F: 12,06g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 37,5%	2.Gluten, Lácteo																																																					
L: 39,8%	Sobremesa: lácteo																																																					
P: 22,7%																																																						
Fibra: 7,53g																																																						
<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																																																		
Ratatouille con mozzarella	Fideos de calabacín con mejillones a la marinera	Huevos a la plancha con patatas de zanahoria	Arroz salteado con lentejas y verduras	Burritos de bonito, lechuga y aguacate																																																		
Corta calabacín, berenjena y tomate en rodajas. Colócalas en una fuente para horno intercalando. Por encima añade queso mozzarella y hornea a 180°C.			Cuece el arroz. Saltea zanahoria y puerro. Añade el arroz cocido, las lentejas y un chorrito de salsa de soja.	Ensalada de tomate cherry y maíz dulce																																																		

LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20																														
FESTIVO	FESTIVO	1º Sopa de verduras	1º Lentellas	1º Pizza Maristas																														
		2º Tortilla de patatas con ensalada	2º Solomillo de cerdo con pasta salteada e xudías	2º Pescado á romana con patata e ensalada																														
		Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada ou leite frita	Sobremesa: Froita variada																														
		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 50,1%</td> <td>1.Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 34,5%</td> <td>2.Ovo, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 15,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 14,13g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 50,1%	1.Gluten	L: 34,5%	2.Ovo, Sulfitos	P: 15,4%		F: 14,13g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 50%</td> <td>2.Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 27,5%</td> <td>Sobremesa: gluten, lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 22,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 21,04g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 50%	2.Gluten	L: 27,5%	Sobremesa: gluten, lácteo	P: 22,5%		F: 21,04g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 46,4%</td> <td>1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 33,2%</td> <td>2.Pescado, Ovo, Gluten, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 20,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 13,76g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 46,4%	1.Gluten, Lácteo	L: 33,2%	2.Pescado, Ovo, Gluten, Sulfitos	P: 20,4%		F: 13,76g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																	
HC: 50,1%	1.Gluten																																	
L: 34,5%	2.Ovo, Sulfitos																																	
P: 15,4%																																		
F: 14,13g																																		
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																	
HC: 50%	2.Gluten																																	
L: 27,5%	Sobremesa: gluten, lácteo																																	
P: 22,5%																																		
F: 21,04g																																		
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																	
HC: 46,4%	1.Gluten, Lácteo																																	
L: 33,2%	2.Pescado, Ovo, Gluten, Sulfitos																																	
P: 20,4%																																		
F: 13,76g																																		
		<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																														
		Judías verdes salteadas con soja texturizada y tomate	Frittata de champiñones, espinacas y tomates cherry al horno	Crema de calabacín Sandwich caliente de queso y espinacas baby																														

LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27																																																		
1º Ensaladilla	1º Fabada	1º Empanadillas de bonito	1º Crema de verduras	1º Ensalada mixta																																																		
2º San Xacobos con fíos de verduras	2º Tortilla de queixo con ensalada	2º Muslitos de polo ó forno e cenorias	2º Merluza á romana con patata cocida	2º Peituga de pavo con pasta salteada e tomate																																																		
Sobremesa: Froita variada ou natillas	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou iogur	Sobremesa: Froita variada																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 42,1%</td> <td>1.Ovo, Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 39,1%</td> <td>2.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 18,8%</td> <td>Sobremesa: lácteo, ovo</td> </tr> <tr> <td>F: 11,37g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 42,1%	1.Ovo, Pescado, Sulfitos	L: 39,1%	2.Gluten, Lácteo	P: 18,8%	Sobremesa: lácteo, ovo	F: 11,37g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 39,9%</td> <td>2. Ovo, Lácteo, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 43,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 16,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 17,99g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 39,9%	2. Ovo, Lácteo, Sulfitos	L: 43,9%		P: 16,2%		F: 17,99g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 51%</td> <td>1.Gluten, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 26,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 22,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 13,05g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 51%	1.Gluten, Pescado	L: 26,7%		P: 22,4%		F: 13,05g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 43%</td> <td>2.Pescado, Ovo, Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 33,9%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 23%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 10,41g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 43%	2.Pescado, Ovo, Gluten	L: 33,9%	Sobremesa: lácteo	P: 23%		F: 10,41g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 48,3%</td> <td>1.Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 28,1%</td> <td>2.Gluten</td> </tr> <tr> <td>P: 23,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 10,99g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 48,3%	1.Sulfitos	L: 28,1%	2.Gluten	P: 23,5%		F: 10,99g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 42,1%	1.Ovo, Pescado, Sulfitos																																																					
L: 39,1%	2.Gluten, Lácteo																																																					
P: 18,8%	Sobremesa: lácteo, ovo																																																					
F: 11,37g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 39,9%	2. Ovo, Lácteo, Sulfitos																																																					
L: 43,9%																																																						
P: 16,2%																																																						
F: 17,99g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 51%	1.Gluten, Pescado																																																					
L: 26,7%																																																						
P: 22,4%																																																						
F: 13,05g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 43%	2.Pescado, Ovo, Gluten																																																					
L: 33,9%	Sobremesa: lácteo																																																					
P: 23%																																																						
F: 10,41g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 48,3%	1.Sulfitos																																																					
L: 28,1%	2.Gluten																																																					
P: 23,5%																																																						
F: 10,99g																																																						
<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																																																		
Huevos a la plancha con hortalizas (calabacín, tomate, berenjena)	Gazpacho	Berenjenas rellenas de lentejas y mozzarella	Tortilla de brócoli	Sartén de alubias rojas con tomate y zanahoria																																																		
	Sandwich de bonito con tomate triturado, aguacate y lechuga	Hornea la berenjena cortada por la mitad. Vacía la carne y mezcla con las lentejas y salsa de tomate. Rellena las berenjenas y añade mozzarella. Hornea.	Ensalada de canónigos, frambuesas y zanahoria rallada	Pocha cebolla y zanahoria. Añade tomate triturado y tomillo. Por último incorpora las alubias rojas cocidas y maíz dulce.																																																		

LUNS 30	MARTES 31			
1º Sopa de verduras	1º Macarróns con cogumelos			
2º Raxo con arroz e espinacas	2º Rotti ó forno con xardinera			
Sobremesa: Froita ou iogur	Sobremesa: Froita variada			
<p><u>Valor nutricional</u></p> <p>HC: 50,5</p> <p>L: 31,3%</p> <p>P: 18,1%</p> <p>F: 12,09g</p>	<p><u>Alérxenos</u></p> <p>1.Gluten</p> <p>Sobremesa: lácteo</p>	<p><u>Valor nutricional</u></p> <p>HC: 47,5%</p> <p>L: 30,9%</p> <p>P: 21,6%</p> <p>F: 14,91g</p>	<p><u>Alérxenos</u></p> <p>1.Gluten</p>	
<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Ensalada de quinoa, aguacate, queso de cabra, maíz dulce, aceitunas, tomates cherry y pepino</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Gazpacho con huevo duro y pan tostado</p>			

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).
- ✓ Elexir **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

