

OCTUBRO 2022

LUNS 3	MARTES 4	MÉRCORES 5	XOVES 6	VENRES 7																																																		
<p>1º Revuelto de grelos con xamón</p> <p>2º Merluza á prancha con ensalada e patatas ó forno</p> <p>Sobremesa: Froita ou iogur</p>	<p>1º Ensalada mixta</p> <p>2º Cachopo con pasta salteada e cogumelos</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>1º Lentellas</p> <p>2º Muslitos de polo con arroz e cenorias ó forno</p> <p>Sobremesa: Froita</p>	<p>1º Crema de verduras</p> <p>2º Raxo con patata e ensalada</p> <p>Sobremesa: Froita ou queixo con membrillo</p>	<p>1º Espaguetis con tomate e queixo</p> <p>2º Salmón á prancha con puré de verduras</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 40,3%</td> <td>1.Ovo</td> </tr> <tr> <td>L: 36,8%</td> <td>2. Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 22,9%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>Fibra: 13,95 g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 40,3%	1.Ovo	L: 36,8%	2. Pescado, Sulfitos	P: 22,9%	Sobremesa: lácteo	Fibra: 13,95 g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 52,5%</td> <td>1. Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 30%</td> <td>2. Lácteo, Ovo, Gluten</td> </tr> <tr> <td>P: 17,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 14.48g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 52,5%	1. Sulfitos	L: 30%	2. Lácteo, Ovo, Gluten	P: 17,5%		Fibra: 14.48g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 52%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>L: 26,1%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 22%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 18,88g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 52%		L: 26,1%		P: 22%		Fibra: 18,88g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 42,8%</td> <td>2. Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 39,3%</td> <td>Postre: Lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 17,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 12,95g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 42,8%	2. Sulfitos	L: 39,3%	Postre: Lácteo	P: 17,9%		Fibra: 12,95g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 48%</td> <td>1. Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 33,1%</td> <td>2. Pescado</td> </tr> <tr> <td>P: 18,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fibra: 13,24 g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 48%	1. Gluten, Lácteo	L: 33,1%	2. Pescado	P: 18,9%		Fibra: 13,24 g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 40,3%	1.Ovo																																																					
L: 36,8%	2. Pescado, Sulfitos																																																					
P: 22,9%	Sobremesa: lácteo																																																					
Fibra: 13,95 g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 52,5%	1. Sulfitos																																																					
L: 30%	2. Lácteo, Ovo, Gluten																																																					
P: 17,5%																																																						
Fibra: 14.48g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 52%																																																						
L: 26,1%																																																						
P: 22%																																																						
Fibra: 18,88g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 42,8%	2. Sulfitos																																																					
L: 39,3%	Postre: Lácteo																																																					
P: 17,9%																																																						
Fibra: 12,95g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 48%	1. Gluten, Lácteo																																																					
L: 33,1%	2. Pescado																																																					
P: 18,9%																																																						
Fibra: 13,24 g																																																						
<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Sandwich con hummus, espinacas baby y queso fundido</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Arroz de brócoli con bonito, tomate triturado y maíz dulce</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y aguacate</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Salteado de champiñones y zanahoria con soja texturizada y tomate triturado</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Sopa de verdura con huevo cocido y pan tostado</p>																																																		

LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14																																								
<p>1º Xudías con bonito e ovo duro</p> <p>2º Zorza con cachelos</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>	<p>1º Sopa de verduras</p> <p>2º Peituga de polo con ensalada e arroz</p> <p>Sobremesa: Froita variada ou flan</p>	<p><i>FESTIVO</i></p>	<p>1º Macarróns gratinados</p> <p>2º Merluza á cazuela con verduras</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>	<p>1º Potaxe de garabanzos</p> <p>2º San Xacobo con brécol</p> <p>Sobremesa: Froita variada ou iogur</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 style="text-align: center;">HC: 39,9%</td> <td style="text-align: center;">1.Pescado, Ovo</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">L: 34,9%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P: 25,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">F: 13,50g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 39,9%	1.Pescado, Ovo	L: 34,9%		P: 25,2%		F: 13,50g		<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 style="text-align: center;">HC: 50,1%</td> <td style="text-align: center;">1.Gluten</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">L: 31,1%</td> <td style="text-align: center;">2. Sulfitos</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P: 18,8 %</td> <td style="text-align: center;">Sobremesa: lácteo, ovo</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">F: 11,85 g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 50,1%	1.Gluten	L: 31,1%	2. Sulfitos	P: 18,8 %	Sobremesa: lácteo, ovo	F: 11,85 g			<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 style="text-align: center;">HC: 50,9%</td> <td style="text-align: center;">1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">L: 24,4%</td> <td style="text-align: center;">2.Pescado</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P: 24,6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fibra:9,70g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 50,9%	1.Gluten, Lácteo	L: 24,4%	2.Pescado	P: 24,6%		Fibra:9,70g		<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 style="text-align: center;">HC: 44,3%</td> <td style="text-align: center;">2. Lácteo, Gluten, Ovo</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">L: 36,3%</td> <td style="text-align: center;">Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">P: 19,4%</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Fibra: 20,32g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 44,3%	2. Lácteo, Gluten, Ovo	L: 36,3%	Sobremesa: lácteo	P: 19,4%		Fibra: 20,32g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																											
HC: 39,9%	1.Pescado, Ovo																																											
L: 34,9%																																												
P: 25,2%																																												
F: 13,50g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																											
HC: 50,1%	1.Gluten																																											
L: 31,1%	2. Sulfitos																																											
P: 18,8 %	Sobremesa: lácteo, ovo																																											
F: 11,85 g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																											
HC: 50,9%	1.Gluten, Lácteo																																											
L: 24,4%	2.Pescado																																											
P: 24,6%																																												
Fibra:9,70g																																												
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																											
HC: 44,3%	2. Lácteo, Gluten, Ovo																																											
L: 36,3%	Sobremesa: lácteo																																											
P: 19,4%																																												
Fibra: 20,32g																																												
<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Salmón al horno con patatas de calabaza y guacamole</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Tortilla de coliflor con ensalada de brotes tiernos y maíz dulce</p>		<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Habitas salteadas con champiñones, maíz dulce, pimiento y tomate triturado</p>	<p><u>PROPOSTA CEA:</u></p> <p>Crep de tortilla rellena de aguacate, atún, tomate y espárragos</p>																																								

LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21																																																		
<p>1º Espaguetis con cogumelos e queixo</p> <p>2º Solomillo con salsa e menestra</p> <p>Sobremesa: Froita variada ou iogur</p>	<p>1º Pizza Maristas</p> <p>2º Tortilla española con ensalada</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>	<p>1º Ensaladilla</p> <p>2º Chipiróns guisados con arroz e cenoria</p> <p>Sobremesa: Froita variada</p>	<p>1º Sopa de letras</p> <p>2º Muslitos de polo con ensalada</p> <p>Sobremesa: Froita variada ou natillas</p>	<p>1º Lentellas</p> <p>2º Merluza á romana con patatas e tíos de verdura</p> <p>Sobremesa: Froita variada</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: 53,7%</td> <td>1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 24%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>P: 22,3%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 13 g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 53,7%	1.Gluten, Lácteo	L: 24%	Sobremesa: lácteo	P: 22,3%		F: 13 g		<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: 48,1%</td> <td>1.Gluten, Lácteo</td> </tr> <tr> <td>L: 35,7%</td> <td>2. Ovo, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 16,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 13,66g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 48,1%	1.Gluten, Lácteo	L: 35,7%	2. Ovo, Sulfitos	P: 16,2%		F: 13,66g		<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: 55,3%</td> <td>1.Pescado, Sulfitos, Ovo</td> </tr> <tr> <td>L: 25,3%</td> <td>2. Molusco</td> </tr> <tr> <td>P: 19,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 14,40g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 55,3%	1.Pescado, Sulfitos, Ovo	L: 25,3%	2. Molusco	P: 19,5%		F: 14,40g		<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: 44,8%</td> <td>1.Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 36%</td> <td>2.Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 19,2%</td> <td>Sobremesa: ovo, lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 10,46g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 44,8%	1.Gluten	L: 36%	2.Sulfitos	P: 19,2%	Sobremesa: ovo, lácteo	F: 10,46g		<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: 39,9%</td> <td>2.Pescado, Ovo, Gluten</td> </tr> <tr> <td>L: 34,5%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 25,6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 11,54g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 39,9%	2.Pescado, Ovo, Gluten	L: 34,5%		P: 25,6%		F: 11,54g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 53,7%	1.Gluten, Lácteo																																																					
L: 24%	Sobremesa: lácteo																																																					
P: 22,3%																																																						
F: 13 g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 48,1%	1.Gluten, Lácteo																																																					
L: 35,7%	2. Ovo, Sulfitos																																																					
P: 16,2%																																																						
F: 13,66g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 55,3%	1.Pescado, Sulfitos, Ovo																																																					
L: 25,3%	2. Molusco																																																					
P: 19,5%																																																						
F: 14,40g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 44,8%	1.Gluten																																																					
L: 36%	2.Sulfitos																																																					
P: 19,2%	Sobremesa: ovo, lácteo																																																					
F: 10,46g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 39,9%	2.Pescado, Ovo, Gluten																																																					
L: 34,5%																																																						
P: 25,6%																																																						
F: 11,54g																																																						
<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																																																		
Patatas de zanahoria al horno con huevos a la plancha	Crema de verduras Burritos de lentejas con guacamole	Ratatouille con berenjena, tomate y queso mozzarella Pan tostado	Espaguetis de calabacín con pesto de albahaca, cherrys y salmón ahumado	Sandwich con huevos perico (cebolla, tomates y huevo)																																																		

LUNS 24	MARTES 25	MÉRCORES 26	XOVES 27	VIERNES 28																																																		
1º Ensalada de pasta	1º Crema de verduras	1º Fabada	1º Macarróns con atún	1º Empanada de xamón e queixo																																																		
2º Tortilla francesa con xamón e leituga	2º Hamburguesa con bolo	2º Salmón á prancha con puré e cogumelos	2º Costilla asada con ensalada	2º Rabas de calamar con arroz 3 delicias																																																		
Sobremesa: Froita ou iogur	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita variada	Sobremesa: Froita ou filloas	Sobremesa: Froita variada																																																		
<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 53,7%</td> <td>1. Gluten, Pescado, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>L: 26,5%</td> <td>2. Ovo, Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 19,8%</td> <td>Sobremesa: lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 13,99 g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 53,7%	1. Gluten, Pescado, Sulfitos	L: 26,5%	2. Ovo, Sulfitos	P: 19,8%	Sobremesa: lácteo	F: 13,99 g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 46,6%</td> <td>2. Gluten, Queixo</td> </tr> <tr> <td>L: 34,6%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 18,8%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 12,32 g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 46,6%	2. Gluten, Queixo	L: 34,6%		P: 18,8%		F: 12,32 g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 47,7%</td> <td>2. Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 29,6 %</td> <td></td> </tr> <tr> <td>P: 22,7%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 20,24 g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 47,7%	2. Pescado	L: 29,6 %		P: 22,7%		F: 20,24 g		<table border="0"> <tr> <td><u>Valor nutricional</u></td> <td><u>Alérxenos</u></td> </tr> <tr> <td>HC: 43,6%</td> <td>1. Gluten, Pescado</td> </tr> <tr> <td>L: 38,5%</td> <td>2. Sulfitos</td> </tr> <tr> <td>P: 17,8%</td> <td>Sobremesa: gluten, ovo, lácteo</td> </tr> <tr> <td>F: 11,43g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 43,6%	1. Gluten, Pescado	L: 38,5%	2. Sulfitos	P: 17,8%	Sobremesa: gluten, ovo, lácteo	F: 11,43g		<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: 26,3%</td> <td>2. Molusco, Gluten</td> </tr> <tr> <td>P: 17,2%</td> <td></td> </tr> <tr> <td>F: 12,67g</td> <td></td> </tr> </table>	<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>	HC: 56,5%	1. Gluten, Lácteo	L: 26,3%	2. Molusco, Gluten	P: 17,2%		F: 12,67g	
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 53,7%	1. Gluten, Pescado, Sulfitos																																																					
L: 26,5%	2. Ovo, Sulfitos																																																					
P: 19,8%	Sobremesa: lácteo																																																					
F: 13,99 g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 46,6%	2. Gluten, Queixo																																																					
L: 34,6%																																																						
P: 18,8%																																																						
F: 12,32 g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 47,7%	2. Pescado																																																					
L: 29,6 %																																																						
P: 22,7%																																																						
F: 20,24 g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 43,6%	1. Gluten, Pescado																																																					
L: 38,5%	2. Sulfitos																																																					
P: 17,8%	Sobremesa: gluten, ovo, lácteo																																																					
F: 11,43g																																																						
<u>Valor nutricional</u>	<u>Alérxenos</u>																																																					
HC: 56,5%	1. Gluten, Lácteo																																																					
L: 26,3%	2. Molusco, Gluten																																																					
P: 17,2%																																																						
F: 12,67g																																																						
<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>	<u>PROPOSTA CEA:</u>																																																		
Sopa de tomate y garbanzos	Gambas con setas shiitake, trigueros y salsa de soja	Sandwich con huevo duro, aguacate, brotes tiernos y zanahoria rallada	Ensalada campera de patata cocida, guisantes, zanahoria, judías y mayonesa casera	Brócoli salteado con pollo y almendras																																																		

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 n° 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 angadidos.

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

