



## MENÚ NOVIEMBRE 2022

31/10/2022			MARTES 1	MÉRCORES 2	XOVES 3	VENRES 4
COMIDA	1º		FESTA	Sopa de vexetais	Pizza maristas	Revolto de grelos
	2º			Peituga de polo con arroz branco e tomate	Bonito guisado con vexetais	Musliños de polo con patacas e ensalada
	POSTRE			Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS			58,4	44,2	31,6
	PROTEÍNAS			22,1	25,8	27,3
	GRAXAS			19,6	30	41,1
	FIBRA			9,02	9,37	13,95
ALÉRXENOS				Glúten	Peixe, gluten, lácteo	Ovo, sulfitos
CEA				Montadiño de queixo fresco de cabra, xamón cocido e sementes de sésamo molidas. Vaso de gazpacho.	Quinoa con guisantes, cenoura e rapante á prancha.	Ensalada de canónigos, aceitunas e tomates cherry con empanadillas de bonito o forno.

7/11/2022		LUNS 7	MARTES 8	MÉRCORES 9	XOVES 10	VENRES 11
COMIDA	1º	Xudías con ovo cocido	Potaxe de garabanzos	Macarrons boloñesa	Empanadillas de bonito	FESTA
	2º	Zorza con cachelos	San xacobe con arroz e brócolis	Merluza á prancha con ensalada e limón	Peituga de polo con arroz e espinacas salteadas	
	POSTRE	Froita variada	Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	37,4	49,1	45,2	56,7	
	PROTEÍNAS	29,3	15,6	21,3	23,6	
	GRAXAS	33,3	35,3	33,4	19,7	
	FIBRA	12,69	18,22	10,95	12,19	
ALÉRXENOS		Ovo	Lácteo, ovo, gluten	Gluten, peixe, sulfitos, lácteo (iogur)	Pescado, gluten, ovo	
CEA		Magdalenas de brócoli e tomate con mozzarella	Salteado de guisante, pavo a cabaza	Pasta con salmón e cogomelos	Crema de calabaciño e sandwich mixto	

14/11/2022		LUNS 14	MARTES 15	MÉRCORES 16	XOVES 17	VENRES 18
COMIDA	1º	Crema de vexetais	Espaguetis con bonito	Sopa de fideos	Sopa de vexetais	Salteado de guisantes con xamón
	2º	Hamburguesa de polo á prancha, patata e ensalada	Palometa con puré de vexetais	Medallons de solomillo con repolo salteado	Ovos fritos con arroz e tomate	Peituga de pavo con patata e ensalada
	POSTRE	Froita ou natillas	Froita variada	Froita variada	Froita variada	Froita ou yogur
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	35,3	43	31,2	53,2	32,1
	PROTEÍNAS	27,6	24,2	24,3	15,4	29,3
	GRAXAS	37,1	32,8	44,5	31,5	38,5
	FIBRA	11,99	14,39	11,03	9,72	10,23
ALÉRXENOS		Gluten, Lácteo, huevo	Gluten, Pescado, Huevo	Gluten	Gluten, Huevo	Sulfitos, Lácteo (yogur)
CEA		Taquiños de salmón á pracha, bastonciños de cenoura e hummus	Montadiños de calabaciño, tomate e mozzarella con peituga de polo á prancha	Bocadillo de leituga, tomate, espárrago, cenoura e un ovo cocido en láminas.	Berenxena rechea de polo con boloñesa de soia texturizada	Sopa de fideos Merluza ó forno con espárragos trigueros

21/11/2022		LUNS 21	MARTES 22	MÉRCORES 23	XOVES 24	VENRES 25
COMIDA	1º	Macarrons boloñesa e queio	Sopa de verduras	Canelons	Lentellas	Empanada de bonito
	2º	Merluza á romana con brocolis	Costela asada con pataca e ensalada	Rabas de calamar con fios de vexetais	Musliños de polo con patacas ó forno e cogumelos	Raxo con arroz e vexetais
	POSTRE	Froita variada	Froita ou Arroz con	Froita variada	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	42,9	36,4	35,7	43,8	51,1
	PROTEÍNAS	22,3	16,6	21,1	22,8	16,1
	GRAXAS	34,8	47	43,2	33,5	32,8
	FIBRA	14,51	14,76	9,28	16,98	7,16
ALÉRXENOS		Gluten, Lácteo, Pescado, Huevo	Gluten, Sulfitos, Lácteo (postre)	Gluten, Lácteo, Molusco		Gluten, Huevo, Pescado
CEA		Puré de cabaza e garabanzos Bocadillo de chipirons	Pizza con base de coliflor, pavo, mozzarella e cogumelos	Arroz con bonito e pisto	Cuscus salteado con cabaza e cebola e tortilla francesa	Macarrons integrais con polo e vexetais

28/11/2022		LUNS 28	MARTES 29	MÉRCORES 30		
COMIDA	1º	Revolto de cogumelos	Espaguetis boloñesa	Potaxe de garabanzos		
	2º	Milanesa de polo con arroz e vexetais	Lomos de merluza á prancha con salsa menier	Raxo con ensalada mixta		
	POSTRE	Froita ou flan	Froita variada	Froita variada		
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	34,9	41,6	35,3		
	PROTEÍNAS	23	22,3	24,3		
	GRAXAS	42,2	36,1	40,4		
	FIBRA	10,67	8,96	16,33		
ALÉRXENOS		Gluten, Lácteo, Huevo	Gluten, Pescado, lácteo	Sulfitos		
CEA		Lenguado con cogumelos, pataca e salsa de iogur	Brochetas de pavo, aceitunas e queixo con macarrons con salsa de tomate	Calzone de espinacas, xamón e queixo con ensalada		

## RECOMENDACIONES XERAIS

Incluir a diario **vexetais en comidas y cenas**.

Consumir mínimo **3 racións de froita** ao longo do día.

Controlar o **consumo de sal** (engadida e a contida en produtos procesados).

**Auga mineral** como bebida principal.

Consumir **proteína de calidade** (ovos, peixe, legumes, carnes de ave).

**Limitar o consumo de carne vermella e derivados** (salchichas, fiambre e embutidos).

Elixir **cereais e derivados** (pan, pasta, arroz,...) **integrais**.

Incluir **a diario froitos secos** (sin sal nin fritos) no formato adecuado según idade.

**Evitar/ minimizar o consumo de procesados** (zumos, bollería industrial, doces, embutidos, salsas, pratos precociñados...).

**Lácteos e derivados enteiros ou semi-** sin azúcreos nin aditivos engadidos

**Involucrar aos fillos/as en actividades** coma a compra, o cociñado, poñer a mesa e recoller, planificar o menú, ...

Elixir produto **de tempada, de proximidade**.

**Comer con atención plena**, saboreando e con calma.

**Coidar o resto de hábitos:** actividade física, descanso e mente.

Menú elaborado e revisado polo equipo de Taller de bienestar SL

Adriana Fernández Vidal, Dietista - Nutricionista, membro GA043 CODINUGAL

695 041 265 - tallerdebienestarsl@gmail.com