

9/1/2023		LUNES 9	MARTES 10	MÉRCORES 11	XOVES 12	VENRES 13
COMIDA	1º	Revolto de espinacas	Lentellas	Empanada de bonito	Crema de vexetáis	Macarróns á boloñesa
	2º	Peituga de polo á prancha con pasta e tomate	Abadexo á romana con pataca cocida e xudías	Costela asada con ensalada	Xamón asado con patacas e chícharos	Rabas de luras con ensalada
	POSTRE	Froita ou iogur	Froita variada	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou flan
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	36,3	43,8	36,1	36,7	45,5
	PROTEÍNAS	34,9	24,6	18,9	24,4	19,9
	GRAXAS	28,8	31,6	45	38,9	34,6
	FIBRA	12,2	14,67	9,15	11,26	12,26
ALÉRXENOS		Ovo, gluten, lácteo (postre)	Peixe, ovo, gluten	Gluten, peixe, sulfitos		Gluten, molusco, ovo, sulfitos, lácteo
CEA		Sopa xuliana e tosta de pan integral con queixo, tomate e aguacate	Peituga de polo á prancha con pisto	Sardiñas con cabaciña e arroz	Tortilla de cogumelos con ensalada de tomate	Rulo de trigo recheo de xamón, tomate e espárragos

16/1/2023		LUNS 16	MARTES 17	MÉRCORES 18	XOVES 19	VENRES 20
COMIDA	1º	Sopa de vexetáis	Espaguetis con bonito	Pizza Maristas	Potaxe de garabanzos	Chícharos salteados con ovo
	2º	Hamburguesa Maristas (sen pan) e patacas	Musliños de pavo con xardinera	Salmón á prancha con puré de patacas e cogumelos	Albóndegas con arroz e xudías	Merluza á prancha con patacas e ensalada
	POSTRE	Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada	Froita variada	Froita ou natillas
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	43,1	41,4	38,9	45,4	30,6
	PROTEÍNAS	19,9	32,4	20,4	21,3	24,5
	GRAXAS	37	26,3	40,6	33,3	44,9
	FIBRA	10,55	11,15	10,83	11,67	10,25
ALÉRXENOS		Gluten	Gluten, peixe, lácteo (postre)	Gluten, lácteo, peixe	Ovo, gluten	Ovo, peixe, sulfitos, lácteo
CEA		Tortilla de cabaciña con ensalada de garabanzos, tomate, cenoura e leituga	Crema de vexetáis e hummus con tostadas integrais	Pasta con gambas e brócolis	Sandwich de xarda, queixo, tomate, aguacate, espárragos e canónigo	Empanados de polo con pisto e arroz

23/1/2023		LUNS 23	MARTES 24	MÉRCORES 25	XOVES 26	VENRES 27
COMIDA	1º	Crema de cenoura	Canelóns	Lentellas vexetáis	Macarróns con tomate	Empanadillas de bonito
	2º	Ovos fritos con arroz e tomate	Merluza á romana con ensalada	Chipiróns guisados con cachelos	Rotti de polo con cogumelos	Solombo salteado con patacas e fíos de vexetáis
	POSTRE	Froita ou iogur	Froita variada	Froita ou arroz con leite	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	51,3	42,7	45,1	40,9	52
	PROTEÍNAS	12,8	24,4	26,1	24,2	21,1
	GRAXAS	35,9	32,9	28,8	34,8	26,9
	FIBRA	10,46	10,98	16,35	11	10,81
ALÉRXENOS		Ovo, lácteo (postre)	Gluten, lácteo, peixe, ovo, sulfitos	Molusco, lácteo (postre)	Gluten	Gluten, ovo, peixe
CEA		Taquiños de salmón á pracha, bastonciños de cenoura e hummus	Sopa de estrelas e tortilla francesa con tomate	Hamburguesa de pavo con boniato ó forno e ensalada	Berenxena rechea de boloñesa de soia texturizada	Arroz con merluza e vexetáis

30/1/2023		LUNS 30	MARTES 31			
COMIDA	1º	Chícharos salteados con xamón	Sopa de vexetáis			
	2º	Tortilla de patacas con ensalada mixta	Costela asada con patacas e leituga			
	POSTRE	Froita variada	Froita ou Filloas			
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	32,4	51,2			
	PROTEÍNAS	16,3	13,9			
	GRAXAS	51	34,9			
	FIBRA	10,14	18,39			
ALÉRXENOS		Ovo, sulfitos	Gluten, lácteo, ovo (postre)			
CEA		Crema de cenoura e xureliños con arroz e tomate	Pizza de pavo, mozzarella, tomate, piña e cogumelos			

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).

Elexir **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 azúcreis nin aditivos engadidos

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

Elexir 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