



## MENÚ MARZO 2023

1/2/2023				MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
COMIDA	1º			Pizza Maristas	Lentellas	Revolto de grelos
	2º			Salmón con puré de pataca e brócoli	Costela asada con ensalada mixta	Luras fritidas con arroz e tomate
	POSTRE			Froita variada ou nubes de chocolate	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS			34,4	44,2	31,6
	PROTEÍNAS			22,1	25,8	27,3
	GRAXAS			19,6	30	41,1
	FIBRA			9,02	9,37	10,95
ALÉRXENOS				Gluten, lácteo, peixe	Sulfitos	Ovo, gluten, moluscos
CEA				Tartar de langostinos, aguacate e mango con arroz	Rapante rebozado á prancha ou ó forno con puré de pataca e cabaza	Crema de cenoura e sandwich de hummus e aguacate

6/2/2023		LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
COMIDA	1º	Sopa de vexetáis	Espaguetis boloñesa	Fabas con vexetáis	Empanadillas de bonito	Chícharos con cebola e cenoura
	2º	Peituga de pavo á prancha con arroz e tomate	Merluza á cazuela con menestra	Polo asado con ensalada	Solombo salteado con vexetáis	Tortilla de pataca con ensalada
	POSTRE	Froita ou queixo con membrillo	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	40,2	43	47,9	38,5	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 (postre)	Gluten, peixe	Ovo, sulfitos	Gluten, peixe, lácteo (postre)	Sulfitos
CEA		Cabaciño recheo de soya texturizada e tomate	Tiras de lomo fresco salteado con pementos, cenoura e arroz	Montaditos de cabaciño, tomate, e cogumelos gratenados con queixo e xarda en conserva	Sopa de fideos e chipiróns á prancha con tomate e aguacate	Pizza de queixo e bonito con vasiño de gazpacho

13/2/2023		LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
COMIDA	1º	Arroz 3 delicias	Macarróns boloñesa	Revolto de cogumelos	Potaxe de garabanzos	Sopa xuliana
	2º	Lombo adobado á prancha con xudías e allada	Sardiñas con ensalada	Rotti ó forno con patacas e fíos de vexetáis	Brocheta de polo con arroz	Abadexo á romana con pataca cocida e leituga
	POSTRE	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou iogur	Froita variada	Froita variada ou natillas
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	42,9	36,4	47,3	43,8	51,1
	PROTEÍNAS	22,3	16,6	21,1	22,8	16,1
	GRAXAS	34,8	47	34,2	33,5	32,8
	FIBRA	14,51	10,76	12,28	9,98	7,16
ALÉRXENOS		Ovo	Gluten, peixe, ovo, sulfitos, lácteo (postre)		Gluten, peixe, sulfitos	Ovo, lácteo (postre)
CEA		Crema de vexetáis e tostas integrais con paté de mexilón	Hamburguesa de pavo con boniato e tomate	Cazuela de quinoa, vexetáis e merluza	Sandwich de vexetáis, pavo e queixo	Chícharos con cebola, cenoura e tortilla francesa

20/2/2023		LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
COMIDA	1º	Revolto de espinacas	Chícharos con xamón	Sopa de vexetáis	Empanada con xamón	Espaguetis con bonito
	2º	Xamonciño de polo con patacas e ensalada	Salmón á prancha con puré de pataca e xudías	Solombo ó forno con salsa española e arroz	Merluza á romana con patacas, cenoura e cabaciño ó forno	Tortilla francesa con ensalada
	POSTRE	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou iogur	Froita ou arroz con leite	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	34,9	41,6	35,3	42,5	39
	PROTEÍNAS	23	22,3	24,3	22,5	20,5
	GRAXAS	42,2	41,1	40,4	36,7	40,4
	FIBRA	10,67	8,96	12,33	9,46	8,5
ALÉRXENOS		Ovo, sulfitos	Gluten, lácteo (postre)	Peixe	Gluten, peixe, ovo, sulfitos	Gluten, peixe, ovo, lácteo (postre)
CEA		Crema de cogumelos e macarróns con xamón e tomate	Tortilla francesa e ensalada de garabanzos, aguacate, tomates cherry e cenoura	Polo asado con pisto	Arepa de polo, vexetáis e aguacate	Hamburguesa de peixe con couscous e xudías

27/2/2023		LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 31
COMIDA	1º	Macarróns con pavo e tomate	Pizza Maristas	Crema de vexetáis	Paella de mar	Lentellas
	2º	Ovos recheos con ensalada	Chipiróns guisados con arroz e pisto	Milanesa de polo con patacas asadas	Raxo con ensalada mixta	Bacalao con pataca e xardinera
	POSTRE	Froita vou flan	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	32,5	53,7	39	41,4	40,3
	PROTEÍNAS	30,6	17,8	21,2	22,4	23,6
	GRAXAS	36,8	28,5	39,8	36,3	36
	FIBRA	10,54	10,71	12,51	11,68	12,86
ALÉRXENOS		Gluten, ovo, peixe, sulfitos	Gluten, lácteo, moluscos	Gluten, ovo	Peixe, moluscos, sulfitos, lácteo (postre)	Peixe
CEA		Polo con brócoli e hummus	Salmón con patacas e ensalada	Tortilla de cabaciño con espárragos	Lomo á prancha con puré de coliflor	Bocadillo de bonito, tomate, leituga e cenoura

## 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 cociñado, 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