



MENÚ MAYO 2023

		LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
COMIDA	1º	FESTA	NON LECTIVO	Pizza Maristas	Ensalada mixta	Crema de vexetáis
	2º			Merluza á romana con ensalada	Albóndegas de tenreira con arroz e chícharos	Ovos fritos con patacas
	POSTRE			Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS			32,4	44,7	40,2
	PROTEÍNAS			22,1	19,7	15,4
	GRAXAS			22,3	35,7	31,5
	FIBRA			9,05	10,62	9,72
ALÉRXENOS			Gluten, lácteo, peixe, ovo, sulfitos	Sulfitos, lácteo (postre)	Ovo	
CEA				Polo asado con pisto e quinoa	Crema de cenoura e sandwich de xarda en conserva , tomate e hummus	Cabaciño recheo de soya texturizada e tomate

		LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
COMIDA	1º	Sopa xuliana	Empanada de bonito e ensalada	Macarróns boloñesa	Lentellas	Xudeu con ovo e allada
	2º	Hamburguesa Maristas	Arroz con polo e cogumelos	Bacalao con fíos de vexetáis	Tortilla de patacas con ensalada	Costela de porco ao forno con arroz
	POSTRE	Froita ou iogur	Froita variada	Froita ou nubes de chocolate	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	35,3	51,1	45,2	41,3	40,4
	PROTEÍNAS	27,6	16,1	21,3	17,8	29,3
	GRAXAS	32,1	32,8	33,4	35,5	33,3
	FIBRA	11,99	7,16	10,95	15,71	12,69
ALÉRXENOS		Gluten, lácteo	Gluten, peixe, sulfitos	Gluten, peixe, postre: lácteo e pode levar froitos de cáscara, ovo y soia	Ovo, sulfitos	Ovo
CEA		Rapante en ovo á prancha ou ó forno con puré de pataca e cabaza	Tortilla de cogumelos e fabas con vasiño de gazpacho	Tiras de polo ao forno con brócole e pataca	Sopa de fideos e chipiróns á prancha con tomate, pepino e aguacate	Hummus con cenoura e tosta integral de queixo e pavo

		LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
COMIDA	1º	Espagueti con bonito	Pizza Maristas	FESTA	Crema de vexetáis	Ensaladilla
	2º	Peituga de pavo con ensalada mixta	Abadexo con pataca e espinacas		Filetes de lombo de porco con arroz	Rabas de luras e leituga
	POSTRE	Froita variada	Froita ou Panna cotta		Froita variada	Froita ou iogur
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	43	44,2		52,4	40,3
	PROTEÍNAS	24,2	25,8		22,1	23,6
	GRAXAS	32,8	30		19,6	36
	FIBRA	14,39	9,37		9,02	8,86
ALÉRXENOS		Gluten, peixe, sulfitos	Gluten, lácteo, peixe, postre: lácteo e pode levar froitos de cáscara, ovo y soia			Ovo, sulfitos, peixe, moluscos, gluten, sulfitos
CEA		Hamburguesa de peixe con couscous e xudeu	Peituga de pavo con chips de boniato ao forno		Fajita de bonito, aguacate, hummus, cenoura e canónegos	Chícharos con cebola, cenoura e tortilla francesa

		LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
COMIDA	1º	Ensalada mixta	Espaguete boloñesa	Sopa de vexetáis	Espirales con dados de xamón cocido	Garbanzos con tomate e ovo cocido
	2º	Ovos fritos con arroz e tomate	Merluza ao forno con tomate e xudeu	Solombo ó forno con patacas panadeiras	Bacalao con ensalada	Delicias de polo con fíos de vexetáis
	POSTRE	Froita ou iogur	Froita variada	Froita variada	Froita ou queixo con membrillo	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	53,2	42,9	36,7	41,4	45,4
	PROTEÍNAS	15,4	22,3	24,4	23,4	21,3
	GRAXAS	31,5	32,8	38,9	26,3	33,3
	FIBRA	9,72	14,51	11,26	11,15	11,67
ALÉRXENOS		Ovo, sulfitos, lácteo (postre)	Gluten, peixe	Gluten	Gluten, peixe, sulfitos, lácteo (postre)	Ovo, gluten
CEA		Crema de vexetáis e tostas integrais con paté de mexilón	Ensalada de garbanzos, pepino, bonito, tomates cherry, cenoura e sementes de cabaza	Tartar de langostinos, aguacate e mango con arroz	Arepa de polo, vexetáis e aguacate	Crema de cogumelos e macarróns con xamón e tomate

		LUNS 29	MARTES 30	MÉRCORES 31		
COMIDA	1º	Macarróns con bonito	Pizza Maristas	Revolto de grelos con xamón		
	2º	Hamburguesa con polo e ensalada	Palometa con cachelos e espinacas	Jamonciños de polo con arroz e cogumelos		
	POSTRE	Froita vou flan	Froita variada	Froita variada		
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	41,4	40,2	38,5		
	PROTEÍNAS	32,4	25,8	30,6		
	GRAXAS	26,3	30	36,8		
	FIBRA	11,15	9,37	10,54		
ALÉRXENOS		Gluten, peixe, sulfitos; ovo, lácteo (postre)	Glute, lácteo, peixe	Ovo		
CEA		Medallóns de brócole e ovo con arroz e ensalada de tomate	Lomo de porco á prancha con pisto e couscous integral	Salmón con espegueti de cabaciño e salsa de tomate		

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 azúcren 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