

		LUNS 11	MARTES 12	MÉRCORES 13	XOVES 14	VENRES 15
COMIDA	1º	Xudeu con ovos cocidos	Empanada de bonito	Revolto de espinacas	Crema de vexetáis	Fabada
	2º	Merluza á romana con pasta e tomate	Polo asado con ensalada	Salmón á plancha con purè de pataca e cogumelos	Albóndegas con arroz e chícharos	Solombo de porco con cenouras asadas
	POSTRE	Froita ou flan	Froita ou iogur	Froita variada	Froita variada	Froita ou iogur
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	51,3	40,6	47,3	49,3	48,7
	PROTEÍNAS	22,1	20,5	24,4	21,3	26,2
	GRAXAS	31,4	30,8	33,2	35,1	28,1
	FIBRA	9,16	7,65	12,2	11,56	12,53
ALÉRXENOS		Ovo, peixe, gluten, postre (ovo, lácteo)	Gluten, peixe, ovo, sulfitos, postre (lácteo)	Ovo, peixe	Ovo, gluten	Sulfitos, peixe, postre (lácteo)
CEA		Salteado de guisante, pavo a cabaza	Magdalenas de brócoli e tomate con mozzarella e sardiñas	Crema de calabaciño e sandwich mixto	Pasta integral con gambas e pisto	Tortilla de queixo con puré de brócole e cabaza

		LUNS 18	MARTES 19	MÉRCORES 20	XOVES 21	VENRES 22
COMIDA	1º	Sopa xuliana	Espirales con xamón cocido e tomate	Ensaladilla	Lentellas vexetáis	Canelons de carne
	2º	Ovos fritos con arroz e tomate	Rotti de polo con fíos de vexetáis	Rabas de luras con arroz	Solombo salteado con patacos ao forno e pementos	Bacallau con ensalada
	POSTRE	Froita variada	Froita ou arroz con leite	Froita variada	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	50,4	46,3	51,3	41,4	48,3
	PROTEÍNAS	18,7	20,1	22,9	22,4	21,8
	GRAXAS	35,9	32,9	31,6	36,3	35,9
	FIBRA	9,86	9,84	12,28	11,68	9,46
ALÉRXENOS		Gluten, ovo	Gluten, postre (lácteo)	Peixe, glute, molusco, ovo		Gluten, lácteo, peixe, sulfitos
CEA		Puré de cabaza e garabanzos Bocadillo de chipirons	Pizza con base de coliflor, pavo, mozzarella e cogumelos	Macarrons integrais con polo e vexetáis	Cuscus salteado con cabaza e cebola e tortilla francesa	Arroz con bonito e pisto

		LUNS 25	MARTES 26	MÉRCORES 27	XOVES 28	VENRES 29
COMIDA	1º	Chícharos con xamón	Crema de cabaciño	Pizza Maristas	Ensalada de pasta	Potaxe de garabanzos
	2º	Tortilla de patacas e ensalada mixta	Costela asada con arroz	Sardiñas con cachelos e ensalada	Peituga de pavo con brócole e tomate	Merluza á romana con ensalada
	POSTRE	Froita variada	Froita variada ou filloas	Froita variada	Froita variada	Froita ou iogur
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	43,1	48,2	46,1	50,8	49,6
	PROTEÍNAS	28,6	21,3	20,1	27,9	24,5
	GRAXAS	40,3	33,4	34,8	23,4	39,9
	FIBRA	12,22	14,95	10,16	15,39	10,25
ALÉRXENOS		Ovo, sulfitos	Postre (gluten, ovo, lácteo)	Gluten, lácteo, peixe, sulfitos	Gluten, sulfitos, lácteo	Peixe, ovo, gluten, sulfitos
CEA		Crema de vexetáis e Sandwich de pavo e queixo con tomate	Ovos á prancha con boniato al forno e brócoli	Milanesa de polo ao forno con ensalada de lentellas	Calabacín recheo de bonito, cebola, tomate e gratinado con queixo	Sopa de fideos integrais e tortilla de cabaciño

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