

				MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
COMIDA	1º			FESTIVO	Empanada de bonito e ensalada	Lentellas con vexetais
	2º				Solombo á prancha con salsa de cogumelos e arroz	Tortilla española con ensalada de tomate
	POSTRE				Froita variada	Froita variada ou iogur
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS				52,4	40,4
	PROTEÍNAS				22,9	19,3
	GRAXAS				19,5	38,1
	FIBRA				10,19	10,32
ALÉRXENOS					Gluten, peixe, sulfitos	Ovo, sulfitos, sobremesa (lácteo)
CEA					Quinoa con chícharos, cenoria e rapante á prancha.	Ensalada de canónigos, olivas e tomates cherry con empanadillas de polo ao forno.

		LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
COMIDA	1º	Revolto de cogumelos con xamón	Macarróns con bonito	Crema de vexetais	Pizza Maristas	Potaxe de garavanzos
	2º	Rabas de luras con arroz e ensalada	Lombo de cerdo "selecta" con brócoli	San Xacobe con pasta salteada e tomate	Bacalao á prancha con espinacas e pataca cocida	Coxas de polo con arroz de vexetais
	POSTRE	Froita variada	Froita ou Panna cotta	Froita variada	Froita variada ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	37,9	46,2	32,1	41,4	53,7
	PROTEÍNAS	28,3	24	19,3	22,4	20,9
	GRAXAS	42,2	32,8	38,5	36,3	28,5
	FIBRA	10,67	10,86	10,23	11,68	15,71
ALÉRXENOS		Ovo, gluten, moluscos, soia, sulfitos	Gluten, peixe, sobremesa (lácteo)	Gluten, ovo, soia, lácteo, sulfitos	Gluten, lácteo, peixe, soia, sobremesa (lácteo)	
CEA		Macarróns integrais con polo e vexetais	Pizza con base de coliflor, pavo, mozzarella e cogumelos	Puré de cabaza e garavanzos Bocadillo de chipiróns	Cuscus salteado con cabaza e cebola e tortilla francesa	Arroz con bonito e pisto

		LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
COMIDA	1º	Sopa de vexetais	Lazos de xamón cocido e tomate	Fabada	Feixóns con ovo cocido	Empanadillas de bonito
	2º	Hamburguesa Maristas	Merluza á romana con pisto	Xamonciños de polo con patacas e ensalada	Salmón con arroz	Raxo con puré de pataca e fíos de vexetais
	POSTRE	Froita variada	Froita variada ou flan	Froita variada	Froita variada ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	35,3	42,9	43,8	49,6	40,9
	PROTEÍNAS	25,6	22,3	21,6	28,3	21,2
	GRAXAS	37,1	34,8	33,5	41,1	28,9
	FIBRA	11,99	13,21	14,98	10,96	10,96
ALÉRXENOS		Gluten, ovo, lácteo	Gluten, peixe, soia, ovo, sobremesa (ovo, lácteo)	Sulfitos	Ovo, peixe, sobremesa (lácteo)	Gluten, peixe, ovo
CEA		Tortilla francesa e ensalada de garavanzos, aguacate, tomates cherry e cenoria	Crema de cogumelos e quinoa con polo e tomate	Sardiñas en conserva con pisto e cuscús	Arepa de pavo, vexetais e aguacate	Crema de cenoria e mexillóns con feixóns

		LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
COMIDA	1º	Macarróns con cogumelos e tomate	Lentellas	Pizza Maristas	Crema de vexetais	Chícharos con xamón
	2º	Delicias de polo con ensalada	Tortilla francesa de xamón e queixo con ensalada	Bacalao ao forno con patacas e brócoli	Solombo de porco con arroz	Sardiñas con cachelos e pisto
	POSTRE	Froita variada ou crema	Froita variada	Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	41,9	44,2	41,4	44,7	32,1
	PROTEÍNAS	21,3	25,8	22,7	19,7	29,3
	GRAXAS	38,9	30	35,9	35,7	38,5
	FIBRA	11,51	10,37	9,65	10,62	10,23
ALÉRXENOS		Gluten, ovo, sulfitos, sobremesa (ovo, lácteo)	Ovo, lácteo, soia, sulfitos	Gluten, soia, lácteo, peixe	Sobremesa (lácteo)	Peixe
CEA		Arepa de polo, vexetais e aguacate	Crema de cogumelos e macarróns con xamón e tomate	Crema de cabaza e bocadillo de luras	Tortilla de espinacas e tostas de AOVE e tomate	Hamburguesa de peixe con cuscús e feixóns

		LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	
COMIDA	1º	Crema de vexetais	Espaguetes boloñesa	Potaxe de garavanzos	Empanada de xamón e queixo	
	2º	Ovos fritos con salchichas frescas, arroz e tomate	Salmón con fíos de vexetais	Peituga de polo con arroz e ensalada	Merluza con patacas, feixóns e tomate	
	POSTRE	Froita variada	Froita ou filloas	Froita variada	Froita variada	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	50,2	45,2	53,7	40,5	
	PROTEÍNAS	19,2	21,3	20,9	18,4	
	GRAXAS	34,7	37,4	28,5	30,5	
	FIBRA	10,86	10,95	15,71	9,72	
ALÉRXENOS		Ovo, sulfitos	Gluten, sulfitos, peixe, postre (ovo, gluten, lácteo)	Sulfitos	Gluten, lácteo, ovo, soia, peixe, sulfitos	
CEA		Madalenas de brócoli e tomate con mozzarella	Salteado de chícharos, pavo e cabaza	Pasta con salmón e cogomelos	Crema de cabaciña e sándwich mixto	

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