



MENÚ XANEIRO 2024

		LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
COMIDA	1º	Revolto de espinacas	Lentellas	Empanada de bonito	Crema de vexetais	Macarróns boloñesa
	2º	Peituga de polo con pasta salteada e pisto	Abadexo á romana con feixóns	Costela asada con patacas e ensalada	Xamón de polo 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	38,2	44,2	33,2	41,4	49,7
	PROTEÍNAS	27,3	25	21,3	22,4	22,9
	GRAXAS	39,2	32,8	38,5	36,3	34,5
	FIBRA	10,32	11,96	9,23	11,54	12,71
ALÉRXENOS		Ovo, gluten, sobremesa (lácteo)	Peixe, gluten, ovo	Gluten, peixe, sulfitos		Gluten, moluscos, ovo, sulfitos, sobremesa (ovo)
CEA		Arroz de coliflor con tomate e sardiñas en conserva	Salteado de guisante, pavo a cabaza	Pasta con salmón e brócole	Gazpacho e arroz con gambas	Crema de cenoura e sandwich de hummus, ovo cocido e aguacate

		LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
COMIDA	1º	Sopa de vexetais	Espaguetes con bonito	Pizza Maristas	Potaxe de garavanzos	Chícharos salteados con ovo
	2º	Tortilla de patacas con ensalada de tomate	Xamón de polo con vexetais	Salmón á prancha con arroz e cogumelos	Hamburguesa Maristas	Merluza á prancha con patacas e ensalada
	POSTRE	Froita variada ou iogur	Froita variada	Froita variada ou natillas	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	38,3	41,9	43,8	44,1	40,9
	PROTEÍNAS	23,6	24,3	26,6	27,3	23,2
	GRAXAS	38,1	35,8	34,5	37,3	30,9
	FIBRA	11,99	12,21	14,98	12,96	10,96
ALÉRXENOS		Gluten, ovo, sulfitos, sobremesa (lácteo)	Gluten, peixe	Gluten, lácteo, peixe, sobremesa (ovo, lácteo)	Glute, lácteo	Ovo, peixe, sulfitos
CEA		Crema de vexetais. Bocadillo de luras	Couscous con bonito e pisto	Pizza con base de coliflor, pavo, mozzarella, tomate e piña	Crema de vexetáis. Puré de pataca e tortilla francesa	Quinoa con polo e cogumelos

		LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
COMIDA	1º	Lentellas con vexetais	Canelóns	Macarróns con tomate	Crema de vexetais	Empanadillas de bonito
	2º	Roti de polo con patacas e brócoli	Merluza á romana con ensalada	Luras con fíos de vexetais	Ovos fritidos con arroz e salchichas	Solombo salteado con patacas ao forno e pisto
	POSTRE	Froita variada	Froita variada ou arroz con leite	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou iogur
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	41,9	39,2	40,4	44,7	33,1
	PROTEÍNAS	21,3	25,8	22,7	27,7	29,3
	GRAXAS	31,9	33,2	37,9	35,7	36,5
	FIBRA	11,51	10,37	10,65	12,62	9,23
ALÉRXENOS			Gluten, lácteo, peixe, ovo, sulfitos, sobremesa (lácteo)	Gluten, moluscos, ovo	Ovo, lácteo	Gluten, peixe, sobremesa (lácteo)
CEA		Crema de cogumelos e macarróns con soia texturizada e tomate	Tortilla francesa e ensalada de garbanzos, aguacate, tomates cherry e cenoura	Sardiñas en conserva con pisto e pataca cocida	Arepas de pavo, vexetáis e aguacate	Mexilóns con couscous e xudías

		LUNS 29	MARTES 30	MÉRCORES 31		
COMIDA	1º	Chícharos con xamón	Pizza Maristas	Crema de vexetais		
	2º	Tortilla de patacas con ensalada mixta	Bacalao con arroz e fíos de vexetais	Costela asada con patacas		
	POSTRE	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou filloas		
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	38,8	42,2	40,7		
	PROTEÍNAS	28,2	26,3	22,9		
	GRAXAS	34,7	30,4	29,5		
	FIBRA	9,86	11,95	10,71		
ALÉRXENOS		Ovo, sulfitos	Gluten, lácteo, peixe	Sulfitos, sobremesa (gluten, lácteo)		
CEA		Crema de cenoura e xureliños con couscous e tomate	Tiras de polo con puré de patacas e ensalada mixta	Pasta con salmón e cogomelos		

RECOMENDACIONS XERAIS

Incluir a diario **vexetais en comidas y cenas.**

Consumir mínimo **3 racione 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).

Elixir **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 azúcares nin aditivos engadidos

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

Elixir producto **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