



## MENÚ FEBRERO 2024

		LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES 1	VENRES 2
COMIDA	1º				Espaguetes boloñesa	Revolto de espinacas
	2º				Merluza á romana	San xacobe con pataca cocida e xudeu
	POSTRE				Froita variada	Froita variada ou iogur
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS				41,4	39,3
	PROTEÍNAS				25,4	24,9
	GRAXAS				36,3	34,5
	FIBRA				11,54	12,71
ALÉRXENOS				Gluten, peixe, ovo	Ovo, gluten, lácteo, sobremesa (lácteo)	
CEA					Gazpacho e arroz con gambas	Crema de cabaciña. Empanadillas de bonito o forno.

		LUNS 5	MARTES 6	MÉRCORES 7	XOVES 8	VENRES 9
COMIDA	1º	Crema de vexetais	Empanada de xamón e queixo	Macarróns con bonito	Lentellas con vexetais	Chícharos con xamón
	2º	Solombo ao forno con salsa española e arroz	Abadejo con patacas cocidas e fíos de vexetais	Xamón asado con ensalada	Peituga de polo con patacas e cogumelos	Tortilla de patacas con ensalada
	POSTRE	Froita variada ou flan	Froita variada	Froita variada ou iogur	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	40,3	39,9	43,8	44,1	41,9
	PROTEÍNAS	23,6	24,3	26,6	25,3	26,2
	GRAXAS	38,1	35,8	34,5	37,3	30,9
	FIBRA	11,99	12,21	14,98	12,96	10,96
ALÉRXENOS		Gluten, sobremesa (ovo, lácteo)	Gluten, lácteo, ovo, peixe	Gluten, peixe, sulfitos, sobremesa (lácteo)		Ovo, sulfitos
CEA		Ensalada de tomate e aguacate. Luras á prancha con limón e puré de boniato	Cenoria con hummus. Pizza con pavo, mozzarella, tomate e piña	Couscous con pavo e pisto	Crema de vexetais. Tortilla francesa con arroz.	Quinoa con salmón, cogumelos, cabaciño e salsa de soia baixa en sal e azucre.

		LUNS 12	MARTES 13	MÉRCORES 14	XOVES 15	VENRES 16
COMIDA	1º	ENTROIDO	ENTROIDO	ENTROIDO	Espaguetes con tomate e queixo	Potaxe de garavanzos
	2º				Rabas de luras con ensalada mixta	Raxo con arroz e cogumelos
	POSTRE				Froita variada ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS				39,7	42,1
	PROTEÍNAS				26,7	24,3
	GRAXAS				35,7	36,5
	FIBRA				9,62	11,23
ALÉRXENOS				Gluten, lácteo, moluscos, ovo, sulfitos, sobremesa (lácteo)		
CEA					Arepa de polo, pemento, cebola, tomate e aguacate	Mexilóns con couscous e xudeu

		LUNS 19	MARTES 20	MÉRCORES 21	XOVES 22	VENRES 23
COMIDA	1º	Revolto de grelos	Crema de vexetais	Pizza Maristas	Fabas con vexetais	Espaguetes con tomate, queixo e ovo
	2º	Solombo salteado con patacas e vexetais ao forno	Paella	Bacallau á prancha con patacas e ensalada	Delicias de polo con arroz e xudeu	Merluza á romana con ensalada mixta
	POSTRE	Froita variada ou iogur	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou natillas	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	38,8	42,2	39,7	40,7	39,2
	PROTEÍNAS	27,2	24,3	24,9	25,9	26,3
	GRAXAS	34,7	30,4	29,5	29,5	30,4
	FIBRA	9,86	11,95	10,71	11,71	9,95
ALÉRXENOS		Ovo, sobremesa (lácteo)	Moluscos	Gluten, lácteo, peixe, sulfitos	Ovo, gluten, sobremesa (lácteo, ovo, gluten)	Gluten, lácteo, ovo, peixe, sulfitos
CEA		Coliflor con garavanzos gratinados e sardiñas en conserva	Solombo de pavo con brócolis e quinoa	Crema de cabaza e quesadilla	Ensalada de leituga, tomate, aguacate e mazá. Ovos con patacas cocidas	Tofu en cazuela con cebola, tomate e pemento con arroz

		LUNS 26	MARTES 27	MÉRCORES 28	XOVES 29	
COMIDA	1º	Sopa de letras	Empanadillas	Macarróns boloñesa	Lentellas con vexetais	
	2º	Hamburguesa de polo con menestra	Lombo de porco con arroz e pisto	Abadejo con fíos de vexetais	Ovos con patacas e ensalada	
	POSTRE	Froita variada	Froita ou panna cotta con froitos vermellos	Froita variada	Froita variada ou iogur	
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	38,8	40,2	40,7	41,3	
	PROTEÍNAS	24,2	26,3	28,9	25,9	
	GRAXAS	31,7	32,4	29,5	32,5	
	FIBRA	9,86	11,95	10,71	12,71	
ALÉRXENOS		Gluten	Gluten, ovo, peixe, sobremesa (lácteo)	Gluten, peixe	Ovo, sulfitos, sobremesa (lácteo)	
CEA		Crema de vexetais. Tortilla de chícharos	Quinoa con guisantes, cenoura e rapante á prancha.	Crema de porro. Sandwix mixto	Pasta con salmón e salsa de cabaza e tomate	

## RECOMENDACIONES XERAIS

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

Consumir mínimo **3 racions de froita** ao longo do día.

Controlar o **consumo de sal** (engadida e a contida en productos 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,...) **integrals**.

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