

MENÚ NOVIEMBRE 2023

		LUNS 1	MARTES 2	MÉRCORES 3	XOVES 4	VENRES 5
COMIDA	1º	FESTIVO	Revolto de espinacas	Empanada de bonito	Espaguetes carbonara	Sopa de vexetais
	2º		Peituga de polo con pasta salteada e cogumelos	Solombo salteado con patacas e ensalada mixta	Merluza con tomate, chícharos e cenoria	Paella de mar
	POSTRE		Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS		38,9	35,4	40,9	39,9
	PROTEÍNAS		23	16,3	18,2	22,3
	GRAXAS		39,2	43	40	36,8
	FIBRA		9,67	9,14	10,96	11,51
ALÉRXENOS			Ovo, gluten	Gluten, ovo, sulfitos, peixe, sobremesa (lácteo)	Gluten, lácteo, peixe	Gluten, peixe, molusco
CEA			Ensalada de garavanzos, chícharos, tomate, aguacate e sardiñas	Crema de cabaza e tiras de pavo con couscous e tomate triturado	Xudeu con pataca e ovo cocido	Gazpacho e pizza de xamón, queixo e piña

		LUNS 8	MARTES 9	MÉRCORES 10	XOVES 11	VENRES 12
COMIDA	1º	Ensalada de pasta	Fabas con vexetais	Crema de vexetais	Pizza Maristas	Chícharos con xamón
	2º	Rabas de luras con brócolis gratinado	Raxo con ensalada mixta	Polo ao forno con arroz e tomate	Bacalao á galega con cachelos e coliflor	Tortilla de pataca con ensalada mixta
	POSTRE	Froita ou iogur	Froita variada	Froita ou filloas	Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	40,2	43	40,9	38,5	39,1
	PROTEÍNAS	27,6	24,2	24,3	15,4	29,3
	GRAXAS	41,1	34,8	42,5	37,5	43,5
	FIBRA	9,99	11,39	11,03	9,72	10,23
ALÉRXENOS		Gluten, peixe, molusco, ovo, lácteo, sobremesa (lácteo)	Sulfitos	Sobremesa (ovo, gluten, lácteo)	Gluten, lácteo, peixe	Ovo, sulfitos
CEA		Macarróns integrais con polo e vexetais	Peixe branco á plancha con purè de boniato e ensalada de tomate e aguacate	Puré de cabaza e garavanzos Luras con limón	Puré de pataca e coliflor con ovo frito	Arroz con bonito e pisto

		LUNS 15	MARTES 16	MÉRCORES 17	XOVES 18	VENRES 19
COMIDA	1º	Revolto de cogumelos	Empanadillas de bonito	Macarróns boloñesa	Crema de vexetais	Lentellas con vexetais
	2º	Peituga de polo con patacas e brócolis	Solombo salteado con arroz e xudeu	Abadexo á romana con ensalada mixta	Hamburguesa con bolo	Ovos con arroz e pisto
	POSTRE	Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada	Froita variada	Froita ou Pannacotta con froitos vermellos
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	34,9	41,6	39,3	40,6	42,3
	PROTEÍNAS	18,4	19,5	20	16,5	23,1
	GRAXAS	38,7	34,8	45,7	42,8	40,4
	FIBRA	9,74	10,32	10,8	9,66	11,48
ALÉRXENOS		Ovo	Gluten, ovo, peixe, sobremesa (lácteo)	Gluten, peixe, ovo, sulfitos	Ovo, gluten, lácteo	Ovo, sobremesa (lácteo)
CEA		Ensalada de macarróns de lentella vermella, aguacate, tomates cherry, cenoria e queixo fresco	Crema de cabaciña e quinoa con polo e tomate	Arepa de tortilla francesa, vexetais e aguacate	Sardiñas en conserva con pisto e pataca cocida	Crema de cenoria e mexillóns con feixóns

		LUNS 22	MARTES 23	MÉRCORES 24	XOVES 25	VENRES 26
COMIDA	1º	Arroz 3 delicias	Potaxe de garavanzos	Pizza Maristas	Espaguete con cogumelos, tomate e queixo	Crema de vexetais
	2º	Raxo con ensalada mixta	Tortilla francesa de xamón e queixo con ensalada	Merluza con patacas e xudeu con tomate	Costela ao forno con cenoria	Bacallau ao forno con pataca panadeira
	POSTRE	Froita ou iogur	Froita variada	Froita variada	Froita ou flan	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	39,3	41,8	36,1	38,7	39,5
	PROTEÍNAS	34,9	24,6	18,9	24,4	19,9
	GRAXAS	32,8	36,6	35	40,9	38,6
	FIBRA	12,2	12,67	9,15	10,26	9,26
ALÉRXENOS		Ovo, sulfitos, sobremesa (lácteo)	Ovo, lácteo, sulfitos	Gluten, lácteo, peixe	Gluten, lácteo, sobremesa (ovo, 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 29	MARTES 30			
COMIDA	1º	Empanada de xamón e queixo e ensalada	Macarróns boloñesa			
	2º	Arroz de mar	Xamonciños de polo con vexetais			
	POSTRE	Froita variada	Froita ou leite fritida			
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	42,1	44,4			
	PROTEÍNAS	19,9	32,4			
	GRAXAS	37	38,3			
	FIBRA	10,55	11,15			
ALÉRXENOS		Gluten, lácteo, ovo, peixe, moluscos, sulfitos	Gluten, sobremesa (lácteo, ovo, gluten)			
CEA		Berenxena rechea de carne, vexetais e salsa de tomate.	Gazpacho e sandwich de hummus, xurelo e 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 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