



MENÚ MAYO 2024

				MÉRCORES 1	XOVES 2	VENRES 3
COMIDA	1º			FESTIVO	Revolto de cogumelos	Sopa de letras con cenoria
	2º				Abadexo con patacas e ensalada	Tortilla española con ensalada mixta
	POSTRE				Froita variada	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS				36,9	39,1
	PROTEÍNAS				24,3	21,3
	GRAXAS				37	39,5
	FIBRA				9,16	9,23
ALÉRXENOS					Ovo, peixe, sulfitos	Gluten, ovo, sulfitos
CEA					Gazpacho e pizza de xamón, queixo e piña	Xudeu con salsa de tomate e salmón á prancha

		LUNS 6	MARTES 7	MÉRCORES 8	XOVES 9	VENRES 10
COMIDA	1º	Ensalada de pasta	Crema de vexetais	Lentellas con vexetais	Pizza Maristas	Chícharos con ovo cocido
	2º	Peituga de polo á prancha con fíos de vexetais	Albóndigas de tenreira con pataca cocida e chícharos	Merluza á romana con ensalada	Costela asada con patacas e pisto	Rabas de luras con arroz e tomate
	POSTRE	Froita ou flan	Froita variada	Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	42,2	44,7	49,7	44,2	40,3
	PROTEÍNAS	25,3	19,7	20,8	17,6	23,6
	GRAXAS	32,3	35,7	37,5	38,2	36
	FIBRA	10,59	10,62	15,71	14,01	8,86
ALÉRXENOS		Gluten, sulfitos, peixe, sobremesa (ovo, lácteo)	Ovo, gluten	Peixe, ovo, gluten, sulfitos	Gluten, lácteo, sobremesa (lácteo)	Ovo, gluten, moluscos, sulfitos
CEA		Cabaciño recheo de soya texturizada e tomate	Tiras de lombo fresco salteado con pementos, cenoria e arroz	Pastel de cabaciño, tomate, e cogumelos gratinados con queixo e xarda en conserva	Ensalada de garavanzos con tomate, brotes verdes, pepino, tomate cherry, aguacate e mazá	Crema de cenoria e quesadilla

		LUNS 13	MARTES 14	MÉRCORES 15	XOVES 16	VENRES 17
COMIDA	1º	Revolto de espinacas	Empanada de bonito	Sopa de vexetais	FESTIVO	FESTIVO
	2º	Solombo salteado con patacas ao forno e xudeu	Xamonciños de polo ao forno con arroz e coliflor	Bacallau ao forno		
	POSTRE	Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada		
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	35,5	50,9	49,7		
	PROTEÍNAS	30,6	29,2	28,2		
	GRAXAS	36,8	27,9	19,1		
	FIBRA	10,54	11,96	11,39		
ALÉRXENOS		Ovo	Gluten, peixe, ovo, sobremesa (lácteo)	Gluten, peixe		
CEA		Bocadillo de bonito, tomate, leituga e cenoria	Luras á prancha con puré de pataca e pisto	Tortilla de cabaciño con espárragos		

		LUNS 20	MARTES 21	MÉRCORES 22	XOVES 23	VENRES 24
COMIDA	1º	Macarróns con tomate e cogumelos	Crema de vexetais	Arroz 3 delicias	Pizza maristas con ensalada	Ensalada de garavanzos
	2º	Raxo con ensalada	Merluza á romana con cachelos	Peituga de polo con ensalada mixta	Pella	Tortilla francesa con xamón e queixo
	POSTRE	Froita ou natillas	Froita variada	Froita variada	Froita ou iogur	Froita variada
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	46,2	50,7	48,9	50,7	48
	PROTEÍNAS	21	27,2	22,3	17,8	20,5
	GRAXAS	30,8	31,1	34,8	28,5	40,4
	FIBRA	9,86	11,39	14,51	10,71	8,5
ALÉRXENOS		Gluten, sulfitos, sobremesa (ovo, gluten)	Peixe, ovo, gluten	Ovo, sulfitos	Gluten, lácteo, sulfitos, peixe, moluscos, sobremesa (lácteo)	Sulfitos, peixe, ovo, lácteo
CEA		Chícharos con cebola, cenoura e ovo cocido	Hamburguesa de pavo con boniato e tomate	Cazuela de quinoa, vexetais e merluza	Sandwich de vexetais e sardiñas	Crema de vexetais e tostas integrais con paté de mexilón

		LUNS 27	MARTES 28	MÉRCORES 29	XOVES 30	VENRES 31
COMIDA	1º	Crema de vexetais	Espeguetes boloñesa	Lentellas con vexetais	Ensaladilla	Ensalada de arroz
	2º	San xacobe con arroz e ensalada	Bacallau á galega con brócolis	Tortilla de pataca con ensalada mixta	Solombo á prancha con pasta salteada e tomate	Peixe con puré de pataca e salsa de cogumelos
	POSTRE	Froita variada	Froita ou flan de chocolate	Froita variada	Froita variada	Froita ou iogur
VALORACIÓN NUTRICIONAL	HIDRATOS	49,7	44	42,1	39,7	39,5
	PROTEÍNAS	19,7	23,5	27,3	29,4	27,9
	GRAXAS	35,7	32,5	38,5	40,9	38,6
	FIBRA	18,62	9,06	11,23	10,26	9,26
ALÉRXENOS		Lácteo, ovo, gluten, sulfitos	Gluten, peixe, ovo, lácteo, froitos secos	Ovo, sulfitos	Ovo, gluten, sulfitos, peixe	Peixe, sulfitos, lácteo, sobremesa (lácteo)
CEA		Couscous de coliflor con peituga de pavo e salsa de tomate	Salmón con quinoa e ensalada	Macarróns con gambas e pisto	Xudeu con san xacobe caseiro	Polo con pisto e boniato

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 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