



MENÚ XUÑO 2024

		LUNS 3	MARTES 4	MÉRCORES 5	XOVES 6	VENRES 7
COMIDA	1º	Pizza Maristas	Revolto de cogumelos	Ensaladilla rusa	Macarróns boloñesa	Lentellas
	2º	Polo asado con ensalada	Merluza á romana con cachelos e xudeu	Solombo con arroz e tomate	Abadexo á prancha con ensalada	Rotti con patacas fritidas e espinacas
	POSTRE	Froita variada ou iogur	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou natillas	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, lácteo, sulfitos, sobremesa (lácteo)	Ovo, peixe, gluten	Peixe, sulfitos	Gluten, peixe, sulftos, sobremesa (ovo, lácteo)	
CEA		Lombo de porco á prancha con chips de boniato ao forno	Hamburguesa de peixe con couscous e pisto	Berenxena rechea de boloñesa de soia texturizada	Crema de cenoura e sandwich de hummus e aguacate	Arroz 3 delicias

		LUNS 10	MARTES 11	MÉRCORES 12	XOVES 13	VENRES 14
COMIDA	1º	Crema de vexetais	Empanada de bonito	Ensalada primavera con ovo	Espaguetes con tomate e cogulemos	Fabas con vexetais
	2º	Costela de porco ao forno con patacas	Peituga de pavo á prancha con arroz e pisto	Bacalao á galega con cachelos	Albóndegas con chícharos e cenoura	Merluza con salsa menier, patacas e xudeu
	POSTRE	Froita variada	Froita variada ou pann cotta	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou iogur
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			Gluten, peixe, ovo, sobremesa (lácteo)	Ovo, sulfitos, peixe	Gluten, ovo, gluten	Peixe, lácteo, sobremesa (lácteo)
CEA		Fideuá con sardiñas e vexetais	Bocadillo de queixo, tomate, aguacate, ceoura e espárragos	Hummus con cenoura e tosta integral de pavo e tomate	Tartar de langostinos, aguacate e mango con arroz	Tortilla de pavo con puré de brócole e cabaza

		LUNS 17	MARTES 18	MÉRCORES 19	XOVES 20	VENRES 21
COMIDA	1º	Ensaladilla rusa	Pizza Maristas	Espaguetes con bonito	Revolto de espinacas	Sopa de vexetais
	2º	Bacallau ao forno con pisto	Tortilla de patacas con ensalada	San xacobe con brócolis	Rabas de luras con patacas e ensalada	Lombo adobado con arroz e xudeu
	POSTRE	Froita variada	Froita variada	Froita variada ou flan	Froita variada	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		Peixe, sulfitos	Gluten, lácteo, ovo, sulfitos	Gluten, peixe, ovo	Ovo, moluscos, gluten, sulfitos	Gluten
CEA		Fajita de pavo e queixo con guacamole	Arroz con chícharos e bonito e vaso de gazpacho	Hamburguesa vexetal con cenoria, tomates cherry e hummus	Garabanzos con pisto e polo	Gaspacho e pizza de tomate, piña, cogumelos, mozzarella e xamón cocido

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 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,...) **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 azúcreos 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