

# MENÚ OUTUBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1  
Ovos recheos  
Albóndigas de tenreira con arroz e chícharos  
Froita ou panna cota

2  
Pizza Maristas  
Merluza á prancha con pataca cocida e fíos de vexetais  
Froita variada

3  
Espaguetes con bonito  
Tortilla de patacas con ensalada  
Froita ou iogur

4  
Fabada  
Fliete de porco con ensalada mixta  
Froita variada

7  
Crema de vexetais  
Peituga de polo con pataca panadeira  
Froita variada

8  
Empanada de bacallau  
Churrasco de porco con menestra  
Froita ou iogur

9  
Lentellas con vexetais  
Ovos con arroz e tomate  
Froita variada

10  
Macarróns con bonito  
Solombo salteado con ensalada  
Froita variada

11  
Revolto de cogumelos  
Abadexo con pataca cocida e feixóns  
Froita ou leite fritida

14  
Ensalada de pasta  
Lombo adobado con brócolis gratinado  
Froita ou iogur

15  
Potaxe de garavanzos  
Musliños de polo con arroz e espinacas  
Froita variada

16  
Pizza Maristas  
Merluza á cazuela con pataca, cenoria e chícharos  
Froita variada

17  
Sopa de vexetais  
Paella  
Froita ou flan

18  
Crema de cabaza con ovo picado  
Rabas de luras con pataca cocida  
Froita variada

21  
Crema de vexetais  
Hamburguesa Maristas  
Froita variada

22  
Macarróns boloñesa  
Tortilla francesa con ensalada  
Froita ou natillas

23  
Fabada  
San Xacobes con fíos de vexetais  
Froita variada

24  
Empanadillas de bonito  
Solombo salteado con arroz e ensalada mixta  
Froita ou iogur

25  
Chícharos con xamón  
Bacallau á portuguesa  
Froita variada

28  
Pizza Maristas  
Peituga de polo con arroz e brócolis  
Froita variada

29  
Revolto de espinacas  
Salmón á prancha con patacas e ensalada mixta  
Froita ou iogur

30  
Espaguetes con bonito  
Chuleta de porco á prancha con feixóns  
Froita variada

CONTEN  
GLUTE

LEITEIROS

PEIXE

MOLUSCOS

GRANOS DE  
SÉSAMO

APIO

ALTRAMUCES



CACAHUETES

OVOS

CRUSTÁCEOS

FROITOS DE  
CÁSCARA

MOSTAZA

SOIA

DIÓX. AZUFRE  
Y SULFITOS

Recoméndase ofrecer froitas ricas en Vitamina C, sobre todo nos días en que hai leguminosas para mellorar a absorción de ferro como: laranxa, Kiwi, amorados, mandarina,...

# PROPOSTA CEAS OUTUBRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1  
Sopa de fideos integrais e polo práncha con cabaciña e tomate

2  
Crema de cabaza e fabas con bonito e aguacate

3  
Sandwich de hummus, tomate, cenoria e queixo

4  
Arroz 3 delicias

7  
Rapante enfariñado con couscous e pisto

8  
Luras á prancha con patacas e brócolis con tomate

9  
Crema de vexetais e pavo con boniato asado

10  
Gaspacho con ovo cocido e pizza de xamón, queixo e piña

11  
Ensalada de garavanzos, sardiñas, tomate, cenoria, aguacate e mazá

14  
Crema de vexetais e tortilla francesa con ensalada mixta

15  
Tiras de lombo fresco salteado con pementos, cenoria e pasta integral

16  
Polo empanado con patacas ao forno e ensalada

17  
Chícharos con cebola, cenoria e ovo cocido

18  
Hamburguesa de peixe con couscous e pisto

21  
Cabaciño recheo de soya texturizada, arroz, cebola e tomate

22  
Coliflor gratinada con peituga de pavo á prancha

23  
Crema de vexetais e tostas integrais con paté de mexilón

24  
Ovos á prancha con patacas cocidas e pisto

25  
Lentellas con vexetais

28  
Macarróns con gambas, brócolis e leite evaporada


29  
Crema de vexetais e sandwich mixto

30  
Sandwich de vexetais e sardiñas



## PAUTAS XERAIS

- Incluir vexetais en comidas e ceas.
- Consumir 3 racións de froita ao día.
- Auga mineral como bebida principal.
- Cereais e derivados integrais.
- Leiteiros e derivados enteiros ou semi sen azucres nin edulcorantes.
- Proteína de calidade: peixe, ovo, carne branca, legumes, ...



OFRECER OS ALIMENTOS E  
NO CASO DE REXEITAMENTO  
ESPERAR E VOLVER A  
OFRECER NOUTRA OCASIÓN.



Producto local

Producto de  
tempada

Leer etiquetas

Comer rico

Comer bonito

Saborear

Comer con calma

Disfrutar



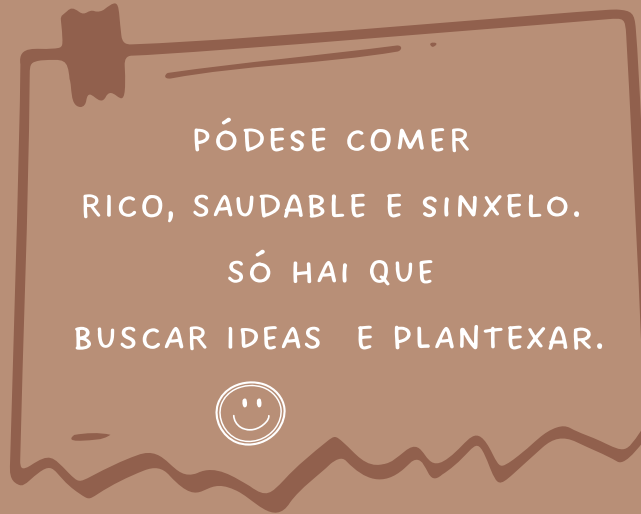
## RECOMENDACIÓNS

- Vixiar o consumo de sal minimizándola o posible.
- Tomar froitos secos naturais ou torrados (formato según idade).
- Evitar o consumo de zumes, bollería, pratos precociñados, carnes procesadas, ...
- Planificar as comidas en familia.
- Ter bos hábitos de vida: exercicio, descanso, xestión emocional, ...



## CEAS

- Algunha fonte de proteína.
- Ración de vexetais.
- Guarnición de hidratos de carbono de calidade.
- Auga como bebida de acompañamento.
- Sobremesa (opcional): froita ou iogur (recomendable o natural)



## IDEAS DE CEAS

- Crema de vexetais e sandwich de pavo e queixo
- Fajita integral de polo e vexetais
- Hummus con palitos de cenoria e pinchos de tomates cherry e dados de queixo.
- Hamburguesa de polo/porco ou legumes e arroz con pisto
- Sardiñas baixas en sal con cachelos, tomate e aguacate

MENÚ ESCOLAR  
COLEGIO MARISTAS

MENÚ ELABORADO POR:

**Adriana Fernández Vidal**

Diplomada en Nutrición humana e dietética pola  
Universidade de Granada

Membro GA043:  
Colexio Oficial de D-N de Galicia  
Federación Española de Dietistas- Nutricionistas

“El Taller”  
[www.tallerdebienestar.com](http://www.tallerdebienestar.com)  
695 041 265

