

# MENÚ XANEIRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

NADAL

NADAL

FESTIVO

NADAL

Revolto de cogumelos  
Peituga de polo con arroz de  
vexetais  
Froita ou fian

Crema de vexetais  
Zorza con cachelos  
Froita variada

Pizza Maristas con ensalada  
Bacallau á Portuguesa  
Froita variada

Sopa xuliana  
Tortilla de patacas con  
ensalada  
Froita variada

Lentellas  
Chuleta de pavo con patacas  
fritidas e fíos de vexetais  
Froita variada

Empanada de bacallau  
Solombo salteado con arroz  
e pisto  
Froita ou natillas

Espirales con xamón e  
tomate  
Delicias de polo con  
ensalada  
Froita ou iogur

Xudías con ovo cocido  
Salmón con pataca cocida  
Froita variada

Pizza Maristas  
Peituga de polo á prancha  
con ensalada mixta  
Froita ou iogur

Chícharos con xamón e ovo  
Costela de porco ao forno  
con patacas e fíos de  
vexetais  
Froita variada

Crema de vexetais  
Luras guisadas con arroz  
Froita variada

Macarróns con bonito  
Lombo de porco rebozado  
con ensalada mixta  
Froita ou arroz con leite

Fabas con vexetais  
Merluza á prancha con  
pataca cocida e pisto  
Froita ou flan

Revolto de espinacas con  
xamón  
Zorza con cachelos e  
brócolis  
Froita variada

Lentellas con vexetais  
Polo guisado con arroz e  
cenoria  
Froita variada

Empanada xamón e queixo  
Salmón á prancha con  
pataca cocida e vexetais ao  
forno  
Froita ou leite fritida

Espaguetes boloñesa  
Rotti con ensalada  
Froita variada

Crema de vexetais  
Bacallau á galega  
Froita ou flan

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 XANEIRO



LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

FESTIVO

NADAL

NADAL

FESTIVO

NADAL

Sopa de fideos e sardiñas con tomate

Luras á prancha con arroz e vexetais

Bocadillo con polo á prancha, tomate, aguacate, cenoura e espárragos

Lombo de porco con arroz e cogumelos

Pizza de tomate, mozzarella, pavo, piña e pemento

Hamburguesa de merluza con patacas e ensalada

Quinoa con brócolis, tomates cherry e ovo á prancha

Crema de vexetais e tostas con hummus

Rulo de trigo recheo de salmón, aguacate e tomate

Crema de cabaciña e tortilla francesa con queixo

Garavanzos con xudeu, sardiñas e tomate

Sopa xuliana e solombo de pavo con arroz

Pasta con gambas e brócolis

Sandwich de vexetais e bonito

Chícharos con cebola, cenoria e taquiños de xamón

Ratatouille ao forno con tiras de polo rebozadas

Meiga á prancha con patacas e ensalada

Crema de cenoria e ovo con arroz e tomate

CONTEN  
GLUTE



CACAHUETES



OVOS



LEITEIROS



CRUSTÁCEOS



PEIXE



MOLUSCOS



FROITOS DE  
CÁSCARA



GRANOS DE  
SÉSAMO



MOSTAZA



SOIA



APIO



DIÓX. AZUFRE  
Y SULFITOS

ALTRAMUCES




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,...



## 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)



PÓDESE COMER  
RICO, SAUDABLE E SINXELO.  
SÓ HAI QUE  
BUSCAR IDEAS E PLANTEXAR.



## 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



MENÚ ESCOLAR  
COLEXIO MARISTAS  
CURSO 2024 - 2025

