

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

VACACIONES

3

VACACIONES

4

VACACIONES

Kcal. Prot. Lip. HC.

7

VACACIONES

Kcal. Prot. Lip. HC.

8

VACACIONES

Kcal. Prot. Lip. HC.

9

VACACIONES

Kcal. Prot. Lip. HC.

10

Non habrá servizo de comedor

Kcal. Prot. Lip. HC.

11

Non habrá servizo de comedor

Kcal. Prot. Lip. HC.

14

Arroz integral con tomate

Filete de polo á prancha
Ensalada variada

logur

Kcal.622 Prot.27 Lip.22 HC.79

Kcal. Prot. Lip. HC.

15

Crema de cabaza

Hamburguesa á prancha
Patacas fritidas

Froita fresca

Kcal.686 Prot.22 Lip.34 HC.73

Kcal. Prot. Lip. HC.

16

Sopa de fideiños

Pescada á romana
Patacas ao vapor

Froita fresca

Kcal.610 Prot.26 Lip.30 HC.59

Kcal. Prot. Lip. HC.

17

Arroz con luras

Xamón asado
Champiñóns refogados

Froita fresca

Kcal.712 Prot.34 Lip.32 HC.72

Kcal. Prot. Lip. HC.

18

Xudías verdes refogadas

Polo asado
Pasta ecolóxica refogada

Froita fresca

Kcal.654 Prot.29 Lip.30 HC.67

Kcal. Prot. Lip. HC.

21

Crema de verduriñas

Escalopíns á crema de queixo
Patacas dado

Froita fresca

Kcal.552 Prot.22 Lip.28 HC.53

Kcal. Prot. Lip. HC.

22

Paella

Tortilla de patacas y cabaciña
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.660 Prot.22 Lip.34 HC.73

Kcal. Prot. Lip. HC.

23

Macarróns ecolóxicos á boloñesa

Limanda empanada
Patacas fritidas

logur

Kcal.740 Prot.35 Lip.28 HC.87

Kcal. Prot. Lip. HC.

24

Lentellas primavera

Xamonciños de polo guisado
con patacas

Froita fresca

Kcal.774 Prot.44 Lip.30 HC.82

Kcal. Prot. Lip. HC.

25

Sopa minestrone

Albóndegas á xardineira
Arroz pilaf

Froita en xarope

Kcal.516 Prot.24 Lip.20 HC.60

Kcal. Prot. Lip. HC.

28

Espráis con atún

Lombo á prancha
Menestra refogada

Froita fresca

Kcal.681 Prot.25 Lip.29 HC.80

Kcal. Prot. Lip. HC.

29

Arroz milanesa

Salmón á crema
Brocoli e patacas ao vapor

logur

Kcal.786 Prot.39 Lip.34 HC.81

Kcal. Prot. Lip. HC.

30

Crema de cabaciña

Polo ao allión
Patacas ao forno

Froita fresca

Kcal.650 Prot.31 Lip.34 HC.55

Kcal. Prot. Lip. HC.

30

Kcal. Prot. Lip. HC.

Kcal. Prot. Lip. HC.

Kcal. Prot. Lip. HC.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2	3	4	5
8	9	10	11	12
14 VERDURA PEIXE FROITA	15 PASTA OVO FROITA	16 ENSALADA PAVO LÁCTEO	17 CREMA PEIXE FROITA	18 ARROZ TENREIRA LÁCTEO
21 PASTA PEIXE LÁCTEO	22 SOPA COELLO LÁCTO	23 VERDURA TENREIRA FROITA	24 CREMA OVO FROITA	25 VERDURA PEIXE FROITA
28 SOPA OVO LÁCTEO	29 VERDURA PAVO FROITA	30 PASTA PORCO FROITA		

Alimentación coherente: Como converter a hora da comida nun acto de promoción da saúde

A alimentación coherente baséase nas investigacións máis actuais de nutrición pola que se planifican os menús co fin de maximizar a absorción dos nutrientes dos alimentos.

Para sacar todo o partido ás vitaminas, minerais e outros principios activos dos alimentos, hai que combinalos e prepararlos de maneira óptima. A alimentación coherente permíteche dunha maneira sinxela converter un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para a saúde.

