

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

Garavanzos en vinagreta

Filete de polo en salsa
Patacas guisadas

Froita fresca

Kcal.736 Prot. 39 Lip.28 HC.75

8

Brócoli con allada

Guiso de carne
con fideos

Froita fresca

Kcal.670 Prot.38 Lip.26 HC.65

15

Arroz á milanesa

Xamonciños de polo guisados
Xudías verdes refogadas

Froita fresca

Kcal.734 Prot.35 Lip.31 HC.76

22

Canelóns

Milanesa
Patacas fritidas e ensalada

Xeado

Kcal.781 Prot.37 Lip.31 HC.82

2

Xudías verdes refogadas

Pescada á romana
Pasta refogada

logur

Kcal. 674 Prot.36 Lip.29 HC.62

9

Arroz con luras

Polo ao curry
Menestra ao vapor

Froita fresca

Kcal.827 Prot.37 Lip.30 HC.97

16

Crema de cabaza

Pescada á romana
Pasta refogada

Froita fresca

Kcal.595 Prot.30 Lip.20 HC.69

23

VACACIÓNS

3

Arroz integral con tomate

Raxo refogado
con champiñóns

Froita fresca

Kcal.675 Prot.25 Lip.24 HC.86

10

Lentellas refogadas con xamón

Pescada con tomate
Patacas fritidas

logur

Kcal.690 Prot.27 Lip.28 HC.79

17

Fabas á vinagreta

Lombo adoubado á prancha
Patacas dado

logur

Kcal.603 Prot.22 Lip. 33 HC.51

24

VACACIÓNS

6

Ensalada italiana

Tortilla de patacas e cabaciña
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.745 Prot.26 Lip.29 HC.90

13

Ensalada alemana

Albóndegas á xardineira
con chícharos

Froita fresca

Kcal.771 Prot.28 Lip.43 HC.73

20

Ensalada variada

Redondo de pavo
Patacas guisadas

Froita fresca

Kcal.637 Prot.31 Lip.26 HC.66

7

Sopa minestrone

Escalopíns á crema
con millo ao vapor

logur

Kcal.652 Prot.29 Lip.24 HC.76

14

Sopa de estreliñas

Tortilla de patacas e xamón
Ensalada variada

logur

Kcal.607 Prot.41 Lip.23 HC.57

21

Arroz con tomate

Salmón á crema
Brócoli ao vapor

Froita fresca

Kcal.569 Prot.29 Lip.20 HC.65



Superencias para a cea

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 VERDURA TENREIRA FROITA	2 SOPA OVO FROITA	3 VERDURA PEIXE LÁCTEO
6 CREMA PEIXE FROITA	7 ENSALADA CORDEIRO LÁCTEO	8 SOPA PEIXE FROITA	9 VERDURA OVO FROITA	10 CREMA PAVO FROITA
13 ENSALADA OVO LÁCTEO	14 VERDURA PEIXE FROITA	15 ENSALADA TENREIRA LÁCTEO	16 ARROZ OVO FROITA	17 ARROZ PAVO FROITA
20 VERDURA PEIXE LÁCTEO	21 ENSALADA COELLO FROITA	22 VERDURA OVO FROITA	23 VERÁN	24 VERÁN

CONSELLOS PARA UN VERÁN SAUDABLE

- **Mais hidratación:** O incremento das temperaturas fai que necesitemos unha maior inxesta de auga.
- **Come máis froitas e verduras:** Son estupendas pola súa achega de vitaminas e minerais que son esenciais na hidratación e no bo funcionamento do noso corpo.
- **Picoteo saudable:** elixe picoteos máis sans como sepia, polbo, mexillóns, xamón, chícharos de raposo, encurtidos, mariscos,... Para a paya e piscina... un gran bol de froita, che hidratará e saciará grazas ao seu gran contido en fibra.
- **Seguridade alimentaria.** O verán é unha festa para os microorganismos, por iso temos que prestar especial coidado á hora de manipular e cocinar os alimentos cunhas correctas medidas hixiénicas.
- **Practica exercicio físico.** Agora non temos escusa coa falta de tempo. No verán podemos realizar centos de actividades que nos axudasen a reconciliarnos co exercicio
- **Xeados, o capricho san:** Cunha base de plátano conxelado e outras froitas podes realizar xeados moi sans, con cero azucares engadidos e unha textura increíble. Tamén podes facer o mesmo con granizados, cunha base de xeo pilé e puré de froitas, quedan riquísimos e son super refrescantes!

GOZA O VERÁN CON SENTIDIÑO!