

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

2

3

Macarróns á boloñesa
Ensalada de pasta
Limanda á romana
Bacallu á vizcaína
Brocói ao vapor
Froita fresca

Garabanzos estufados
Ensalada de lentellas
Tortilla de patacas e xamón
Revolto de chourizo
Ensalada
Froita fresca

Arroz con tomate
Arroz tres delicias
Lombo á crema
Zorza refogada
Champiñóns refogados
Froita fresca

6

7

8

9

10

Crema de cabaciña
Colflor gatinada
Escalopíns en salsa
Lombo adoubado á prancha
Millo ao vapor
Froita fresca

Sopa de estreliñas
Ensalada mixta
Guiso de carne con fideos
Salchichas con tomate
Menestra
logur

Lentellas estufadas
Garavanzos con refrito
Pescada rebozada
Caldeirada de pescada
Pasta refogada
Froita fresca

Arroz milanese
Arroz negro
Polo guisado
Filete de polo á crema
Patacas fritidas
Froita fresca

Espiráis á napolitana
Espaguetis carbonara
Tortilla de patacas
Revolto de chourizo
Ensalada
Froita fresca

13

14

15

16

17

Sopa de fideos
Ensalada grega
Albóndegas á xardineira
Escalopíns en salsa
Chícharos
Froita fresca

Crema de verdura
Alcahofas con xamón
Rabas empanadas
Salmón á prancha
Patacas ao vapor
Froita fresca

Macarróns con verduras
Espaguetis carbonara
Filete de polo en salsa
Aliñas de polo
Brócoli
Froita fresca

Fabas estufadas
Garavanzos con bacon
Lombo de sajonia
Zorza
Ensalada
Froita fresca

Paella
Sopa de arroz
Limanda á romana
Bacallau ao forno
Patatas dado
logur

20

21

22

23

24

NON LECTIVO

NON LECTIVO

NON LECTIVO

"Caldo de gloria"
Ensalada vairada
Hamburguesa de polo
Polo ao allio
Champiñóns refogados
logur

Crema de cabaza
Chícharos con xamón
Escalopíns ao curry suave
Lacón á feira
Patacas guisadas
Froita fresca

27

28

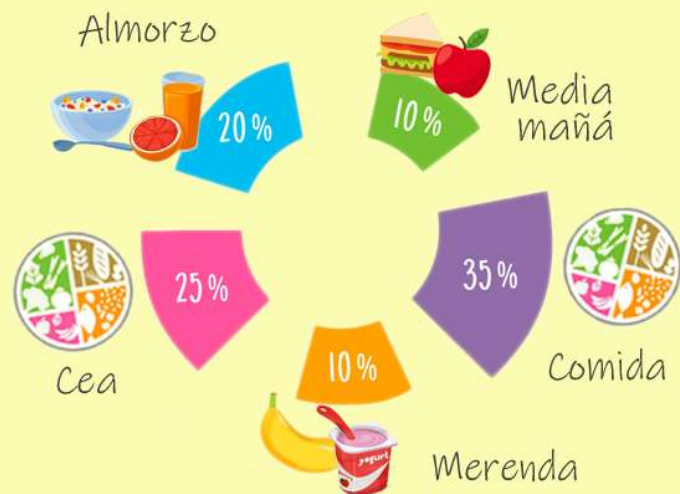
Garabanzos con chourizo
Lentellas en vinagreta
Tortilla de patacas
Revolto de gambas
Ensalada
Froita fresca

Fideuá vegetal
Ensalada tropical
Pescada rebozada
Bacallau con tomate
Patacas ao vapor
logur



EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIÓNS PARA AS CEAS

SI COMEMOS POLA NOITE CEAMOS

Arroz, pasta, patacas ou legumes	Verduras crúas ou cocidas
Verduras	Arroz, pasta ou patacas
Carnes	Peixes ou ovos
Peixes	Carnes ou ovos
Ovos	Carnes ou peixes
Froitas	Lácteos ou froitas
Lácteos	Froitas

CONSELLOS PARA UNHA DIETA EQUILIBRADA

Actividade física

A práctica do exercicio físico activa o noso metabolismo e xera a produción de radicais libres. Combate esta reacción tomando alimentos ricos en vitaminas antioxidantes, como froitas, verduras, hortalizas e froitos secos.

Os hábitos alimenticios e os comportamentos sedentarios desenvólvense na infancia e na adolescencia. Despois resultan moi difíciles de modificar. Por tanto, a influencia do ámbito familiar é decisiva.

Coidando a túa forma para comer, estarás a protexer a dos teus fillos.

