

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

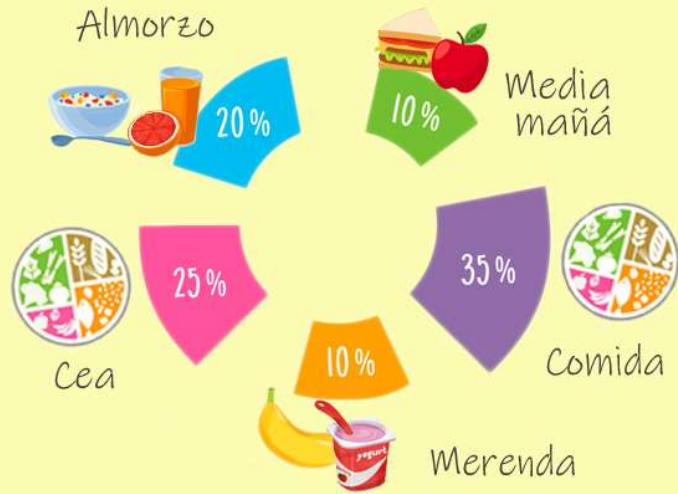
VENRES

Os nenos de Ed. Infantil e 1-3º de primaria comerán a primeira opción de cada prato.

3	4	5	1	2
			Crema de cenoria Chícharos con xamón Lombo á crema Zorza Patacas guisadas Froita fresca	Macarróns á napolitana Ensalada de pasta Tortilla de patacas e xamón Revolto paisano Ensalada logur
5	6	7	8	9
Xudías verdes Gazpacho Xamón asado Costelta con piperrada Arroz pilaf Froita fresca	Sopa minestrone Ensalada Grega Pescada á romana Bacallau ao forno Patatas al vapor logur	Crema de cabaciña Coliflor gratinada Hamburguesa á prancha Escalopíns ao curry Patacas fritidas Froita fresca	Espiráis con tomate Espaguetis carbonara Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de xamón Ensalada Froita fresca	Garavanzos con refrito Ensalada de lentellas Rabos empanadas Salmón a la plancha Brócoli logur
12	13	14	15	16
Sopa de estrelliñas Ensalada mixta Polo asado Filete de polo á prancha Miilo ao vapor logur	Arroz campesino Arroz negro Lacón á feira Guiso de tenreira Patacas Froita fresca	Fideuá Espiráis ao pesto Albóndegas á xardineira Lombo de Sajonia á prancha Chícharos Froita fresca	Crema de verduras Ensaladilla rusa Bacallau empanado Caldeirada de pescada Patacas dado Froita fresca	Lentellas primavera Fabas en vinagreta Tortilla de patacas e chourizo Revolto de chourizo Ensalada logur
19	20	21	22	23
Arroz con luras Rissotto de setas Lombo adobado á prancha Raxo refogado Xudías verdes Froita fresca	Sopa de fideiños Ensalada tropical Filete de polo ao curry suave Pollo ao aliño Menestra Froita fresca	Macarróns á napolitana Canelóns Milanesa Lombo á crema Patacas fritidas Xeado		

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

CALOR E AUGA!

Chega o verán e a calor, e con iso, o noso corpo necesita hidratación extra.

A auga é unha substancia de vital importancia para o organismo, pois é o medio onde suceden as reaccións químicas do noso organismo, do mesmo xeito que o transporte e a excreción de substancias de refugallo.

A AUGA É VIDA, e por é imprescindible aumentar a inxesta de líquidos no verán, xa que coa calor o organismo perde moita auga.

Hidrátate bebendo 2 litros de auga ao día, zumes, limonada, infusións, refrescos non azucrados... As froitas e verduras tamén conteñen moita auga, e ademais achégannos vitaminas, minerais e fibra.

GOZA O VERÁN E FELICES VACACIÓNS!!

