



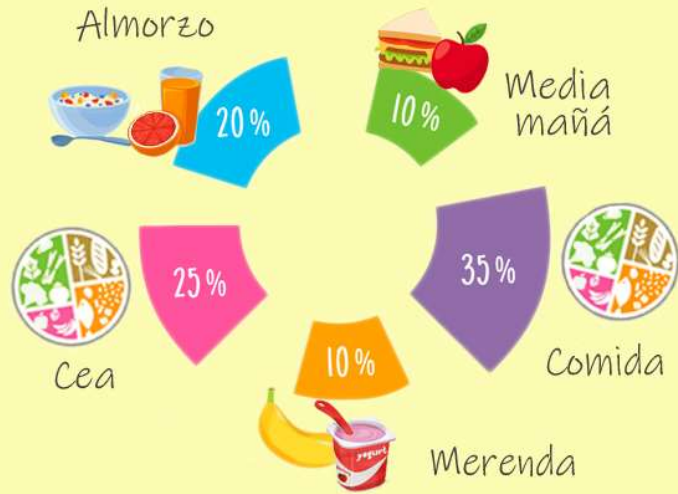
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
SEMANA SANTA	Espiráis con verduras Espiráis carbonara Filete de polo ao curry suave Estufado de polo Millo ao vapor logur	Xudías verdes con allada Acachofas con xamón Tenreira estufada Escalopíns con pemento Patacas guisadas Froita fresca	Fabada Garabanzos á vinagreta Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca	Caldo galego Ensalada variada Limanda rebozada Bacallau ao forno Arroz pilaf Froita fresca
8	9	10	11	12
Arroz milanesa Ensalada de arroz Polo asado Filete de polo á prancha Brócoli Postre de froita	Crema de cabaciña Espinacas al ajillo Hamburguesa á prancha Lombo de sajonia Patacas dado Froita fresca	Lentellas estufadas Fabas á vinagreta Bacallau empanado Pescada en salsa verde Menestra refogada Froita fresca	Sopa de polo con fideiños Ensalada mixta Raxo con verduras Zorza Patacas guisadas logur	Macarróns á napolitana Ensalada de pasta Tortilla de patacas Revolto de champiñóns Ensalada variada Froita fresca
15	16	17	18	19
Brócoli con allada Crema de porros Escalopíns á crema Xamón asado Patacas ao vapor Froita fresca	Arroz con tomate Arroz tres delicias Pescada á romana Bacallau ao forno Ensalada variada logur	Sopa Minestrone Ensalada variada Polo guisado Filete de polo ao curry Patacas guisadas Froita fresca	Garabanzos estufados Fabas á vinagreta Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de xamón Ensalada variada Froita fresca	Crema de cabaza Chícharos con xamón Luras á andaluza Pementos recheos de bacallau Pasta refogada logur
22	23	24	25	26
Fideuá vexetal Espaguetis con tomate Xamón asado Lombo á prancha Cenorias baby Froita fresca	Sopa de estreliñas Enslada alemana Polo ao alliaño Hamburguesa de polo Arroz pilaf Froita fresca	Fabas con tomate Ensalada de lentellas Limanda rebozada Bacallau en salsa verde Menestra con allada Froita fresca	Xudías verdes con xamón Crema de chícharos Lacón á feira Albóndegas á xardineira Pasta en branco logur	Arroz con luras Sopa de arroz Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca
29	30			
Sopa de cocido Ensalada mixta Filete de polo en salsa Polo asado Patacas e champiñóns guisados Froita Fresca	Macarróns á boloñesa Espiráis ao pesto Rabas rebozadas Salmón á prancha Ensalada logur			

 Dietista-Nutricionista
 Sandra Soria Garcia
 Nº Colegiada:
 EUS00293



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

VIDA SAUDABLE

OS REFRESCOS

O consumo de bebidas e zumes industriais está relacionado co risco de obesidade e risco cardiovascular, tanto en nenos como en adultos. Isto débese ao seu gran contido en azucres que estimulan a formación de graxa corporal e da circulante en sangue (colesterol, triglicéridos).

O acedo fosfórico presente nas bebidas de cola estimula a descalcificación dos ósos, contribuíndo a unha temperá desmineralización (osteoporose).

Ademais, os ácidos e azucres deste tipo de bebidas afectan o esmalte dental e favorecen a aparición de carie.

Por todo iso, estas bebidas deben limitarse moito e non deben consumirse de forma habitual.

