

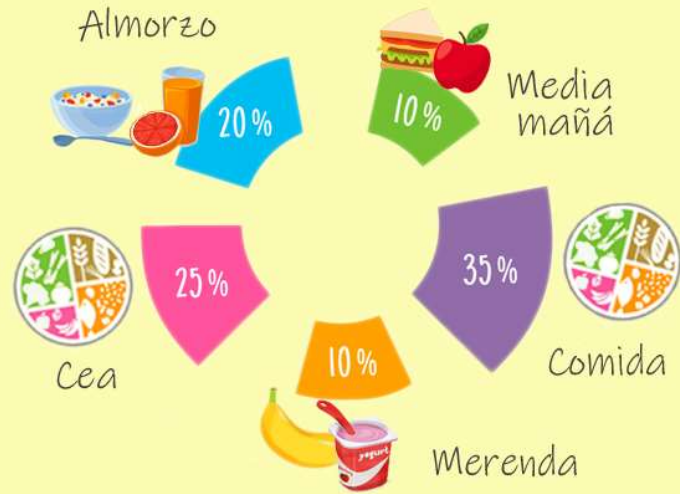


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
		FESTIVO	Lentellas primavera Fabas en vinagreta Tortilla de patacas Revolto de xamón york Ensalada logur	Crema de verduras Menestra con allada Pescada ao forno con tomate Canelóns de atún Patacas dado Froita fresca
6	7	8	9	10
Macarróns con tomate Ensalada de pasta Escalopíns en salsa Raxo refogado Xudías verdes Froita fresca	Sopa de estrelliñas Ensalada tropical Xamonciños de polo guisados Aliñas de polo Verduras rehogadas logur	Crema de porros Coliflor gratinada Lombo adoubado á prancha Cordon Bleu Patatas dado Froita fresca	FESTIVO	NON LECTIVO
13	14	15	16	17
Sopa minestrone Ensalada mixta Albóndegas á xardinera Lacón Chícharos Froita fresca	Espiráis con verduras Espiráis carbonara Filete de polo ao curry suave Estufado de polo Millo ao vapor Froita fresca	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 logur	FESTIVO
20	21	22	23	24
Arroz milanesa Ensaladilla rusa Polo asado Filete de polo á prancha Brócoli Froita fresca	Crema de cabaciña Espinacas al ajillo Hamburguesa á prancha Lombo de sajonia Patacas dado logur	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 Froita fresca	Espaguetis á napolitana Ensalada de pasta Tortilla de patacas Revolto de champiñóns Ensalada variada Froita fresca
27	28	29	30	31
Brócoli con allada Crema de porros Xamón asado Escalopíns á crema Patacas ao vapor Froita fresca	Arroz con tomate Arroz tres delicias Pescada á romana Bacallau ao forno Ensalada variada logur	Sopa marabilla Ensalada variada Polo guisado Filete de polo ao curry Patacas guisadas Froita fresca	Garavanzos estufados Fabas á vinagreta Tortilla de patacas e cabaciña Revolto de xamón Ensalada variada Froita fresca	Canelóns Macarróns ao pesto Milanesa Lombo adoubado á prancha 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

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.

