



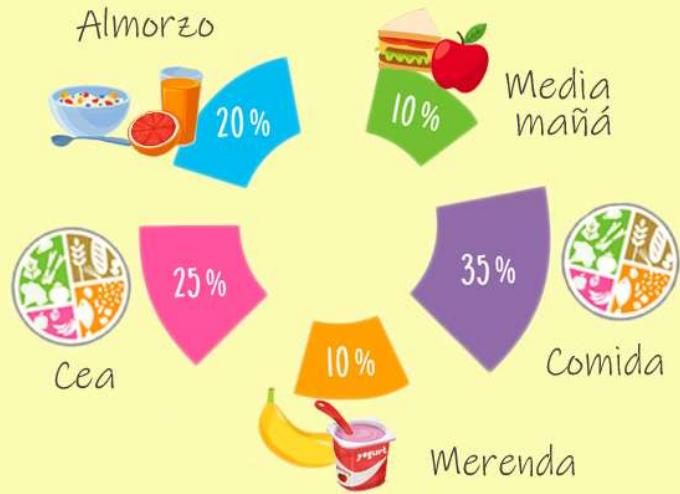
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
3 Fideuá vexetal Espaguetis con tomate Xamón asado Lombo á prancha Cenorias baby Froita fresca	4 Sopa de polo con fideos Enslada alemana Polo ao aliño Hamburguesa de polo Arroz pilaf Froita fresca	5 Fabas con tomate Ensalada de lentellas Limanda rebozada Bacallau en salsa verde Menestra con allada Froita fresca	6 Xudías verdes con xamón Crema de chícharos Lacón á feira Escalopíns ao curry Pasta en branco logur	7 Arroz con luras Sopa de arroz Tortilla de patacas e xamón Revolto de chourizo Ensalada Froita fresca
10 Sopa de cocido Ensaladilla rusa Filete de polo en salsa Polo asado Champiñóns refogados Froita Fresca	11 Macarróns á boloñesa Espiráis ao pesto Rabas rebozadas Salmón á prancha Ensalada logur	12 Arroz con verduras Arroz tres delicias Lombo á crema Costeleta con pisto Patacas guisadas Froita fresca	13 Lentellas primavera Fabas en vinagreta Tortilla de patacas Revolto de xamón york Ensalada logur	14 Crema de calabacín Menestra con allada Pescada ao forno con tomate Canelóns de atún Patatas dado Froita fresca
17 Espaguetis con tomate Ensalada de pasta Escalopíns en salsa Raxo refogado Xudías verdes Froita fresca	18 Sopa de estrelleñas Ensalada tropical Xamonciños de polo guisados Aliñas de polo Verduras rehogadas logur	19 Crema de porros Coliflor gratinada Hamburguesa a la plancha Cordon Bleu Patatas dado Froita fresca	20 Arroz campesino Arroz negro Bacallau empanado Pescada á vizcaína Brócoli Froita fresca	21 Pizza de xamón Canelóns Milanesa Lombo de Sajonia Patacas fritidas Xeado
24	25	26	27	28

VACACIÓNS DE VERÁN



# 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!!