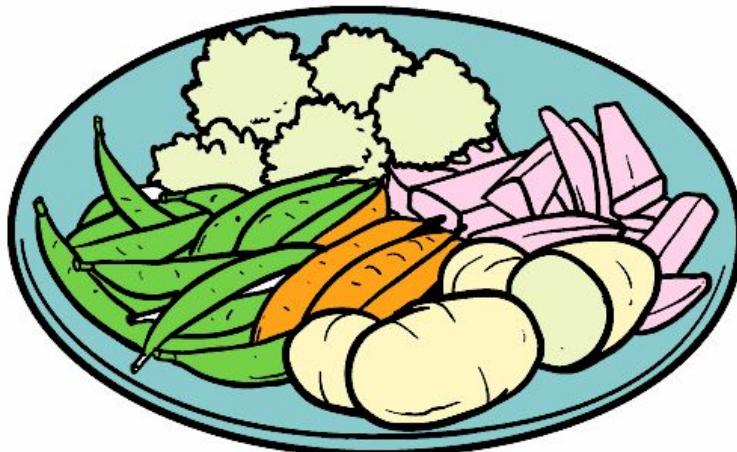


ALTERNATIVA DE MENÚ

EI OS CATIVOS



Raquel Nogueiras Gómez
Sara Fiallega Alonso
FCT Dietética CIFP Anxel Casal
EI OS CATIVOS

MENÚ OTOÑO- INVIERNO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	Sopa de ave,fideos,puerro y zanahoria. Tortilla de patata con espinacas. 	Tosta de guacamole. LENTEJAS CON QUINOA , zanahoria y pimiento.	Crema de calabaza y nabo. POLLO al horno con tomillo y patata.	Calabacín al horno con queso. Fideuá a la marinera (CEFALÓPODOS) pimientos y zanahoria. 	Crema de setas/ champis y queso. Guiso de CERDO con patata, zanahoria, guisantes y apio. 
2º	Crema de zanahoria. Tortilla francesa de HUEVO con arroz. 	Tosta de hummus. Crema de HABAS,QUINOA , calabaza y pimiento.	Puré de calabacín y zanahoria. Lasaña de PAVO con orégano, tomate triturado casero y queso de oveja. 	Sopa juliana de repollo y zanahoria. Paella de PESCADO BLANCO con arroz , guisantes y pimiento. 	Crema de espinacas y zanahoria. Hamburguesa de TERNERA con cuscús.
3º	Macarrones con tomate triturado casero y orégano. Revuelto de HUEVO , grelos. 	Tosta de crema de brócoli. Potoje de GARbanzos, QUINOA y zanahoria.	Crema de puerro,patata, zanahoria . POLLO guisado con arroz blanco y guisantes.	Tosta de crema de atún. PESCADO AZUL con salsa de tomate natural triturado, y puré de patata. 	Hortalizas rehogadas con ajo y jamón serrano. Albóndigas de CERDO con pasta y salsa de zanahoria.
4º	Crema de calabaza y puerro. Ensalada de pasta con HUEVO duro, tomate, zanahoria rallada y aceitunas. 	Tosta de hummus. Potoje de LENTEJAS CON QUINOA , espinacas y apio.	Hortalizas con queso. Albóndigas de PAVO con cuscús y salsa de zanahoria. 	Crema de berenjena y zanahoria. PESCADO BLANCO con patata cocida, guisantes y salsa verde. 	Tosta de queso fresco. Lasaña de TERNERA con salsa de tomate casero triturado y calabacín. 

- LUNES Y JUEVES YOGUR NATURAL DE POSTRE.
- MARTES ,MIÉRCOLES Y VIERNES FRUTA DE TEMPORADA.

- Todos los menús incluyen agua y una ración de pan.
- Las preparaciones están elaboradas con Aceite de Oliva Virgen extra.

MENÚ OTOÑO- INVIERNO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5º	Crema de remolacha y puerro. Tortilla de HUEVO con patata . 	Tosta de crema de berenjena. Potaje HABAS con QUINOA y coliflor.	Crema de zanahoria y espinacas. POLLO salteado con espaguetis salsa de tomate natural.	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco. PESCADO AZUL y arroz con salsa de zanahoria.  	Tosta de hummus. CERDO guisado con cuscús, brécol y sofrito de cebolla y ajo.
6º	Ajada de coliflor con patata cocida. Revuelto de HUEVO con espárragos. 	Tosta de hummus de lentejas. GARANZOS CON QUINOA y calabaza o calabacín.	Verduras rehogadas y queso de oveja. Estofado de PAVO con patata y brócoli. 	Tosta de guacamole. PESCADO BLANCO en salsa verde con cuscús y hortalizas de temporada. 	Crema de espinacas. Albóndigas de TERNERA , macarrones, tomate triturado.
7º	Crema de judías. Arroz 3 delicias con HUEVO , guisantes , zanahoria y jamón. 	Tosta de espinacas. Potaje de LENTEJAS CON QUINOA y nabo.	Ensalada de lechuga, tomate y queso de cabra. POLLO asado con cuscús y calabacín. 	Crema brécol. Lasaña de PESCADO AZUL (atún), tomate triturado casero y zanahoria.  	Tosta de crema de berenjena. Jamón de CERDO guisado con patatas berenjena y zanahoria.
8º	Crema de acelgas. Revuelto de HUEVO , berenjena y cuscús con tomate troceado. 	Tosta de crema de zanahoria. Potaje de HABAS con QUINOA y brócoli.	Hortalizas con queso. PAVO con patata y salsa de calabaza. 	Crema de espárragos verdes/blancos, nabo y puerro. PESCADO BLANCO con pisto de zanahoria con macarrones. 	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Guiso de TERNERA con patata y guisantes.

- LUNES Y JUEVES YOGUR NATURAL DE POSTRE.
- MARTES ,MIÉRCOLES Y VIERNES FRUTA DE TEMPORADA.

- Todos los menús incluyen agua y una ración de pan.
- Las preparaciones están elaboradas con Aceite de Oliva Virgen extra.

MENÚ PRIMAVERA-VERANO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º	Ensalada lechuga, tomate y queso fresco. Tortilla de patata , HUEVO y jamón.  	Tosta de crema de alcachofas. Ensalada de GARBANZOS , QUINOA , brócoli y tomate.	Crema de calabacín y espárragos. POLLO guisado con arroz y salsa de calabaza/zanahoria.	Gazpacho de melón. PESCADO AZUL guisado con guisantes, pimiento y cuscús. 	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz. Macarrones con carne picada de CERDO , salsa de tomate casera y queso de cabra/oveja. 
2º	Rissoto. Revuelto de HUEVO con calabacín pimiento y zanahoria. 	Tosta de crema de remolacha. Potaje de LENTEJAS , QUINOA , tomate y espinacas.	Puré de espinacas. PAVO guisado con patata y salsa de tomate triturado.	Ensalada de lechuga y tomate y aguacate. Lasaña de PESCADO BLANCO , brócoli y tomate triturado.  	Salmorejo de manzana. TERNERA guisada con patatas, berenjena y queso de oveja. 
3º	Crema de calabacín. Ensalada de patata cocida, HUEVO duro, zanahoria, aceitunas, tomate y aguacate. 	Tosta de crema de calabaza. Ensalada de QUINOA y LENTEJAS , tomate, queso fresco y zanahoria rallada. 	Tosta de queso fresco. Ensalada de pasta con POLLO , lechuga, tomate y aceitunas. 	Salmorejo. Ensalada de PESCADO AZUL (ATÚN) , judías verdes, patata cocida y zanahoria. 	Sopa juliana. Jamón asado de CERDO y arroz salteado con pimiento y berenjena. 
4º	Cuscús salteado con champiñones y brócoli. Revuelto de HUEVO con pimiento. 	Tosta de salmorejo. Crema de GARBANZOS Y QUINOA al romero.	Vichyssoise. Lasaña de PAVO , tomate triturado casero, zanahoria y queso de oveja. 	Tosta de crema de calabaza. PESCADO BLANCO en salsa verde con arroz y guisantes. 	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco. Albóndigas de TERNERA , salsa de tomate y patatas guisadas. 

- LUNES Y JUEVES YOGUR NATURAL DE POSTRE.
- MARTES ,MIÉRCOLES Y VIERNES FRUTA DE TEMPORADA.

- Todos los preparaciones están elaboradas con Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Todos los menús incluyen agua y una ración de pan.

MENÚ PRIMAVERA-VERANO

	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4º	Crema de brócoli y tomate. Arroz 3 delicias con revuelto de HUEVO , guisantes, zanahoria y maíz. 	Tosta de crema de espinacas. Crema de LENTEJAS, QUINOA y zanahoria.	Ensalada de tomate , pepino y aguacate. Lasaña de berenjena, POLLO , tomate triturado y queso cabra. 	Gazpacho de sandía. PESCADO AZUL , a la plancha con arroz, calabacín y salsa al pesto. 	Lomo de CERDO guisado a la naranja con espaguetis salteados con champiñones y pimientos.
6º	Crema de coliflor. Tortilla de HUEVO ,patata, cebolla y pimiento. 	Tosta de aguacate y fresas. Potaje de GARBAZOS Y QUINOA con espinacas, apio y pimiento.	Crema de berenjena. Albóndigas de PAVO con cuscús,tomate triturado casero y orégano.	Tosta de queso fresco. CEFALÓPODOS en salsa casera con arroz caldoso de espinacas. 	Ensalada de lechuga y tomate. Carne picada de TERNERA , macarrones, tomate triturado casero y queso de cabra. 
7º	Gazpacho de melón. Guisantes con jamón, patata cocida y HUEVO duro. 	Tosta de crema de zanahoria. Potaje de LENTEJAS , zanahoria, pimiento y cebolla.	Ensalada de lechuga, queso fresco y tomate. POLLO guisado con patatas y champiñones. 	Vichyssoise. Fideuá de PESCADO AZUL , zanahoria, puerro y pimiento. 	Tosta de hummus. Guiso de CERDO con arroz, berenjena y calabacín.
8º	Crema de espinacas. Revuelto de HUEVO , calabacín y cuscús con tomate troceado. 	Tosta de guacamole. Ensalada de GARBAZOS con tomate, zanahoria rallada y pepino	Judías y zanahoria rehogadas. PAVO con salsa zanahoria y macarrones.	Crema de brócoli y tomate. PESCADO BLANCO con arroz. 	Tosta de Salmorejo. Carne guisada de TERNERA con patata, zanahoria y guisantes.

- LUNES Y JUEVES YOGUR NATURAL DE POSTRE.
- MARTES ,MIÉRCOLES Y VIERNES FRUTA DE TEMPORADA.

- Todos los preparaciones están elaboradas con Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Todos los menús incluyen agua y una ración de pan.

Menú PAPILLAS (8 a 18 meses)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Calabaza 150 gr Zanahoria 55 gr Sémola de maíz 40 gr Pollo/pavo 20 gr Aceite de oliva virgen 5 gr	Calabacín 70 gr Tomate 160 gr Arroz 40 gr Pescado blanco 25gr Aceite de oliva virgen 8gr	Judías verdes 20 gr Puerro 20 gr Zanahoria 55gr Quinoa 35 gr Ternera magra 20 gr Aceite de oliva virgen 5 gr	Calabacín 70 gr Tomate 120 gr Arroz 40 gr Pescado blanco 25 gr Aceite de oliva virgen 8 gr	Judías verdes 20 gr Zanahoria 100 gr Puerro 20 gr Patata 100 gr Pollo/pavo 20 gr Aceite de oliva virgen 8 gr
POSTRE Fruta batida (120 gr pera/manzana)	POSTRE ½ Yogur natural	POSTRE Fruta batida (120 gr plátano)	POSTRE Compota de fruta (120 gr pera/manzana)	POSTRE Fruta batida (120 gr pera/manzana)
Valor nutricional 1 plato Energía: 363,7 Kcal HdC: 56,55 gr Proteínas: 8,68 gr Grasas: 10,8 gr	Valor nutricional 1 plato Energía: 326,89 Kcal HdC: 43,9 gr Proteínas: 10,57 gr Grasas: 11 gr	Valor nutricional 1 plato Energía: 341,15 Kcal HdC: 53,56 gr Proteínas: 12 gr Grasas: 8,5 gr	Valor nutricional 1 plato Energía: 330,8 Kcal HdC: 54,7 gr Proteínas: 8,11 gr Grasas: 9 gr	Valor nutricional 1 plato Energía: 300 Kcal HdC: 36,46 Kcal Proteínas: 7,06 Kcal Grasas: 12 gr



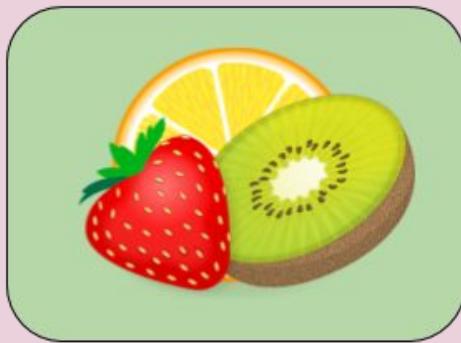
PROPOSTAS DE ALMORZOS, MEDIAS MAÑÁS E MERENDAS SAUDABLES



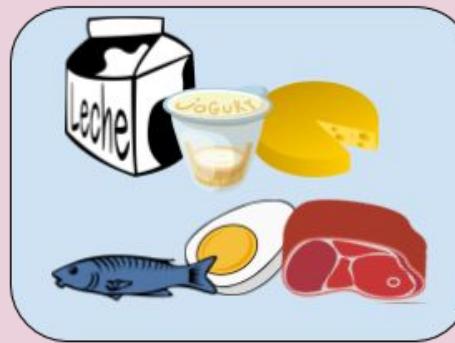
Raquel Nogueiras Gómez
Sara Fiallega Alonso
FCT Dietética CIFP Anxel Casal
EI OS CATIVOS

Esquema orientativo: un almorzo ou merenda saudable debe de conter un alimento de cada un dos seguintes grupos.

FROITA



ALIMENTOS ORIXE ANIMAL



CEREAIS , PATACAS E CASTAÑAS...



OUTROS





Propostas de papillas :

Proposta 1: Mazá + Leite + Arroz.

Proposta 2: Pera + Leite + Espelta en copos.

Proposta 3: Plátano + logur + Avea en copos.

Proposta 4: Plátano e laranxa + Queixo fresco batido + Copos de espelta.

Propostas 5: Fresas + kiwi (A partir dos 18 meses) + Leite + Copos de trigo.

Propostas de almorfazos:



Proposta 1: Bol de iogur natural con plátano, copos de avea e un suplemento de cacao en po.

Proposta 2: Kiwi, tostadas de centeo con atún en aceite de oliva virxe extra, tomate e leite.

Proposta 3: Bol de fresas con queixo fresco batido, canela, copos de avea e zumo de laranxa.

Proposta 4: Laranxa e arroz con leite.

Proposta 5: Melón con xamón, tosta de centeo con queixo fresco e AOVE (Aceite de oliva virxe extra).

Propostas de medias mañás :

Proposta 1: Froita, queixo fresco con pan.

Propuesta 2: Froita, iogur natural e bocadillo de xamón de AOVE
(aceite de oliva virxe extra).

Proposta 3: Batido de leite con froita, copos e mel.

Proposta 4: Bocadillo de atún con tomate, froita e iogur.

Proposta 5: Tosta de queixo fresco, mel e froita.

Propostas de merendas :

Proposta 1: Bocadillo de xamón e AOVE (aceite de oliva virxe extra) logur con froita.

Proposta 2: Froita, queixo fresco e mel.

Proposta 3: Macedonia de froitas de tempada con kéfir.

Proposta 4: Batido de leite, froitas e copos de avea.

Proposta 5: Froita, iogur e tosta de pavo.



PROPOSTAS DE CEAS COMPLEMENTARIAS AO MENÚ DIARIO: fáciles, equilibradas e saudables.

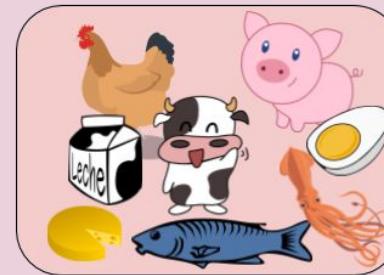


Unha comida ou cea saudable debe conter un alimento de cada grupo.

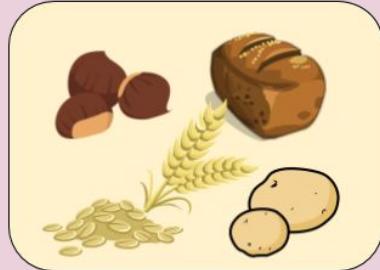
1. VERDURAS E HORTALIZAS



2. ALIMENTOS ORIXE ANIMAL



3. ARROZ, PAN ,PASTA,
CASTAÑAS E PATACAS



4. FROITA



5. ACEITE DE
OLIVA VIRXE EXTRA



6. OUTROS ALIMENTOS QUE
COMPLEMENTAN O XANTAR



MENU OTOÑO - INVIERNO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1*	<ul style="list-style-type: none"> ● Sopa de ave, fideos, puerro y zanahoria ● Revuelto de HUEVO con espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tosta de guacamole ● LENTEJAS CON QUINOA y acelgas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y nabo ● POLLO al horno con tomillo y patata horneada / cocida 	<ul style="list-style-type: none"> ● Calabacín al horno con queso de cabra ● Fideuá marinera (CEFALÓPODOS), pimientos, zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Risotto de setas / champis y queso de oveja ● Guiso de CERDO con guisantes y apio
2*	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de zanahoria ● Tortilla de HUEVO y patata esmagada con taquitos de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tosta de HUMMUS ● Crema de HABAS, QUINOA, calabaza y pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de sémola de maíz y perejil picado ● Falsa lasaña de PAVO, calabacín, tomate triturado casero, orégano y queso oveja 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sopa juliana de repollo y zanahoria ● PESCADO BLANCO con arroz y ajada de brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ensalada de brotes de espinaca, remolacha y pepino ● Hamburguesa de TERNERA con cuscús
3*	<ul style="list-style-type: none"> ● Macarrones con tomate triturado casero y orégano ● Revuelto de HUEVO, grelos y champiñones 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tosta de crema de brócoli ● Potaje de GARBANZOS, QUINOA y zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Verduras de hoja verde de temporada con ajada ● POLLO guisadito con guisantes, zanahoria y arroz blanco 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tosta de crema de atún ● PESCADO AZUL al horno con puerro, pimiento y puré de sémola de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hortalizas rehogadas con ajo y JAMÓN SERRANO ● Albóndigas de CERDO, con patata y zanahoria, cocidas
4*	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y puerro ● Tortilla francesa de HUEVO rellena de calabacín con arroz 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tosta de crema de alcachofas ● Potaje de LENTEJAS CON QUINOA, espinacas y apio 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hortalizas con queso ● Albóndigas de PAVO con cuscús y salsa de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de berenjena y zanahoria ● PESCADO BLANCO con patata cocida, guisantes y nabo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tosta de requesón y aguacate ● Lasaña de TERNERA con salsa de tomate

Propostas de ceas complementarias:

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º	<ul style="list-style-type: none"> -Peituga de pavo á prancha con ensalada de tomate, leituga, aguacate, cenoria e millo. -Piña 	<ul style="list-style-type: none"> -Tortilla de pataca con ensalada de tomate,mozarella e cebola. -Pera 	 <p>HUEVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pisto de verduras con pemento, cebola , berenxena, cabaciña e atún. -Queixo con marmelo. 	 <p>PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tortilla francesa con minestra de verduras. -Mazá. 	 <p>HUEVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pescado Blanco con patacas cocidas e tomate natural. - logur natural
2º	<ul style="list-style-type: none"> -Espaguetes con polo e tomate natural triturado. -Kiwi. 	 <p>CONTIENE GLUTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Revolto de ovos con espinacas. -Mandarina 	 <p>LACTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Peixe sapo ao forno/prancha con patatas , pementos e cabaciña. -logur natural. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de garbanzos y quinoa con acelgas e tomate natural y huevo duro. -Mazá 	 <p>MOLUSCOS</p> <ul style="list-style-type: none"> -Chipiróns a la prancha con chícharos con xamón. -Queixo fresco con plátano e mel.
3º	<ul style="list-style-type: none"> -Peituga de polo con chícharos,cenoria e arroz branco. -Mazá. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ovo á prancha con ensalada de tomate natural e queixo. -Piña. 	 <p>PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Salmón ao forno/prancha con xudías e chícharos.. -Queixo con mel. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de cabaciña e tosta de hummus ovo á prancha. -Uvas. 	 <p>CONTIENE GLUTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pescado Blanco á prancha con cachelos e minestra de verduras. -logur natural.
4º	<ul style="list-style-type: none"> -Puré de hortalizas e verduras de tempada. -Hamburguesa de polo con cabaciña á prancha. -Pera. 	<ul style="list-style-type: none"> -Chícharos con xamón, ovo duro e patatas. -Macedonia de froitas de tempada. 	 <p>PESCADO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cabaciña rechea de bonito , pemento, cebola e cenoria. -logur con Kiwi. 	<ul style="list-style-type: none"> -Revolto de , champiñóns, cebola, pemento e espinacas. -Uvas. 	 <p>LACTEOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pescado branco cocido con minestra e pataca cocida. -Queixo fresco con marmelo.

MENÚ OTOÑO - INVIERNO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1	<ul style="list-style-type: none"> Crema de remolacha, puerro, manzana Tortilla de HUEVO con patata y pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de berenjena HABAS CON QUINOA, y coliflor 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria POLLO salteado con espaguetis, espinacas y zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco PESCADO AZUL y arroz con salsa de garbanzos 	<ul style="list-style-type: none"> CERDO al horno con cuscús, brécol, y sofrito de cebolla y ajo.
2	<ul style="list-style-type: none"> Puré de sémola de maíz, ajada de repollo Revuelto de HUEVO con espárragos 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de HUMMUS de lentejas GARBANZOS CON QUINOA y calabaza/calabacín 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras rehogadas y queso de oveja Estofado de PAVO con patata, brécol y pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Ajada de hortalizas PESCADO BLANCO en salsa verde con cuscús 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espinacas Albóndigas de TERNERA, macarrones, tomate triturado y zanahoria
3	<ul style="list-style-type: none"> Crema de judías Arroz 3 delicias con HUEVO, guisantes, zanahoria, brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de espinacas Potaje de LENTEJAS CON QUINOA y nabo 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechuga, pepino y queso cabra POLLO asadito con cuscús y calabacín 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brécol Lasaña de PESCADO AZUL (ATÚN), tomate triturado casero y zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de berenjena Jamóncito de CERDO asado con patatas al horno, berenjenas y champis
4	<ul style="list-style-type: none"> Crema de acelgas Revuelto de HUEVO, berenjena y cuscús con tomate troceado 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de zanahoria HABAS CON QUINOA y brécol 	<ul style="list-style-type: none"> Hortalizas con queso PAVO con puré de sémola de maíz y salsa de calabaza 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espárragos verdes / blancos, nabo y puerro PESCADO BLANCO con pisto de espinacas con macarrones 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos, maíz y zanahoria Guiso de TERNERA con patata y guisantes.

Propostas de ceas complementarias:

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES		
1º	-Polo ao forno/á prancha con patacas e chícharos. -Kiwi	-Ovo á prancha con arroz e tomate natural. -Piña.	-Caballa á prancha con brécol. -Queixo con mel.	 HUEVOS	-Ensalada de garavanzos con pemento, cenoria, tomate e ovo duro. -Kiwi.	 PESCADO	-Crema de cabaza, pataca e cenoria. -Mexillóns cocidos. - logur natural.
2º	-Hamburguesa de pavo son chícharos con xamón y champiñóns. -Macedonia de froitas de tempada.	-Tortilla francesa con xamón e ensalada de leituga, tomate e queixo fresco. -Pera.	-Ensalada de atún, pasta, leituga, tomate, cenoria e aguacate. -logur natural.	 LACTEOS	-Crema de cabaciña. - Tortilla de pataca. -Uvas.	 CONTIENE GLUTEN	-Pescado branco cocido con patacas e xudías. -Queixo con marmelo.
3º	-Macarróns con polo , champiñóns e tomate natural triturado. -Pera.	-Puré de cabaciña. -Tortilla de pataca . -Laranxa.	-Salmón á prancha con tomate natural e mozarella. -Queixo fresco con mel.	 CONTIENE GLUTEN	-Crema de cabaza e garavanzos. -Revolto de champiñóns. -Macedonia de froita.	 MOLUSCOS	-Pescado Blanco ao forno/á prancha con coliflor e arroz branco. -logur natural.
4º	-Pavo á prancha con arroz e xudías. -Laranxa.	-Revolto de ovos con champiñóns e cabaciña. -Mandarina	-Crema de cenoria. -Tosta de anchoas e queixo. -logur natural.	 CONTIENE GLUTEN	-Ensalada de pataca con ovo duro,tomate natural,maíz, aguacate e cenoria. -Mazá	 MOLUSCOS	.-Chiperóns á prancha con xudías con xamón. .-Queixo con marmelo.

MENÚ PRIMAVERA - VERANO

JUEVES	VIERNES	MARTES	MIERCOLES	LUNES	VIERNES
•	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Macarrones con carne picada de CERDO, salsa tomate casero, queso de cabra/oveja	Tosta de crema de alcachofas Ensalada de GARBANZO, QUINOA , brócoli, tomate	Crema de espárragos blancos/verdes POLLO a la plancha y arroz con salsa de calabaza/zanahoria	Ensalada de espinaca, remolacha, pepino Tortilla de HUEVO y patata cocida	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Macarrones con carne picada de CERDO, salsa tomate casero, queso de cabra/oveja
•	Ensalada de canónigos y aguacate Lasaña de PESCADO BLANCO , brécol y tomate triturado	Tosta de crema de remolacha Ensalada de LENTEJAS, QUINOA , pepino, aceitunas y naranja	Cuscús con espinacas y pimientos PAVO asado en salsa de mango	Risotto de setas Pastel de HUEVO y hortalizas (calabacín, pimiento y zanahoria)	Risotto de setas Pastel de HUEVO y hortalizas (calabacín, pimiento y zanahoria)
•	Salmorejo Ensalada de PESCADO AZUL (ATÚN) , judías verdes, patata cocida y zanahoria	Tosta de requesón y naranja Ensalada de pasta con POLLO , rúcula, tomate y aceitunas	Tosta de requesón y naranja Ensalada de pasta con POLLO , rúcula, tomate y aceitunas	Puré de sémola de maíz con calabacín al horno Tortilla francesa de HUEVO y espárragos	Sopa fría de remolacha Jamón asado de CERDO y arroz salteado con pimiento y berenjena
•	Pisto de berenjena, calabacín y pimiento PESCADO BLANCO en salsa verde con arroz y guisantes	Tosta de salmorejo Crema de GARBANZOS Y QUINOA al romero	Vichyssoise Lasaña de PAVO tomate triturado, zanahoria y queso de oveja	Cuscús salteado con champis y brócoli Revuelto HUEVO con pimientos	Ensalada de rúcula, pepino, queso fresco Albóndigas de TERNERA , salsa de tomate y patatas asadas al tomillo

Propostas de ceas complementarias:

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º	<ul style="list-style-type: none"> -Polo á prancha con ensalada de leituga, tomate, cebola e queixo fresco. -Laranxa 	<ul style="list-style-type: none"> -Tortilla francesa de espinacas con minestra. -Framboesa con iogur. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tosta de salmón afumado con tomate . -Chícharos con xamón. -Cereixas 	<ul style="list-style-type: none"> -Tosta de xamón con tomate triturado e ovo á prancha. - Melón. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de fideos e hortalizas. -Pescado branco con ensalada de tomate. -Queixo fresco con mel. 
2º	<ul style="list-style-type: none"> -Tosta de queixo fresco. - Pavo con berenxena á prancha. -Macedonia de froitas de tempada.  	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de cenoria. -Ovos recheos de atún e maionesa -Queixo con marmelo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de garavanzos con tomate, cenoria , atún, aguacate, millo y remolacha. -Pexego.. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de hortalizas de tempada. -Revolto de champiñóns e cabaciña. -Fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tosta de hummus -Pescado Branco con brócoli. -logur natural. 
3º	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de hortalizas. -Polo con minestra . -Sandía. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tortilla de pataca con ensalada de tomate natural y mozarella. -logur natural. 	<ul style="list-style-type: none"> -Bonito á prancha con xuíñas e pataca cocida. -Mazá. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tortilla de pataca con chícharos con xamón. -Fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pescado branco cocido con ensalada de leituga, tomate, cebola e espárragos. - Queixo fresco con mel.
4º	<ul style="list-style-type: none"> - Tosta de peituga de pavo y tomate triturado. -Mazá. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de hortalizas (cenoria, porro, pataca, cabaciña). -Ovo duro. -Queixo con marmelo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de pescado azul,fideos e hortalizas de tempada. -Cereixas 	<ul style="list-style-type: none"> -Tortilla francesa de xamón. -Ensalada de tomate natural. -Plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> -Luras á prancha con patatas e pisto de verduras. -logur natural. 

MENÚ PRIMAVERA - VERANO

JUEVES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli y tomate Arroz 3 delicias con HUEVO, guisantes, zanahoria, maíz 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de espinacas Crema de LENTEJAS, QUINOA y zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patata, aguacate y pepino Falsa lasaña de berenjena, POLLO y tomate triturado y queso cabra 	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho de sandía PESCADO AZUL a la plancha con puré de sémola de maíz al pesto 	<ul style="list-style-type: none"> Lomo de CERDO a la naranja y espaguetis salteados con champis y pimientos
	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con queso de oveja Tortilla de HUEVO, patata, cebolla y pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de aguacate con fresas Crema de HABAS, QUINOA, apio y pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena al horno Albóndigas de PAVO con cuscús, tomate triturado casero y orégano 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de alcachofas CEfalópodos en salsa casera con arroz caldoso de espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de rúcula, pepino, tomate Carne picada TERNERA, macarrones, tomate triturado casero, albahaca y queso de cabra
	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho de melón Pastel de HUEVO con espárragos, puerro y nabo 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de zanahoria Salteado de GARBAÑO, QUINOA y espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos, queso fresco y tomate POLLO horneado con patatas asadas y champis 	<ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise Fideuá de PESCADO AZUL, zanahoria, puerro y pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de requesón y manzana Guiso de CERDO con arroz, berenjena y calabacín
	<ul style="list-style-type: none"> Salmorejo Revuelto de HUEVO, calabacín y cuscús con tomate troceado 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de guacamole Salteado de LENTEJAS, QUINOA, zanahoria y aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> Judías y zanahoria rehogadas PAVO con salsa de manzana y macarrones 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli y tomate PESCADO BLANCO al horno con arroz caldoso de berenjena 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas, espárragos y remolacha Carne asada de TERNERA con patata asada, zanahoria y guisantes.

Propostas de ceas complementarias:

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1º	<ul style="list-style-type: none"> - Tosta de pavo con queixo de untar e ensalada de tomate natural. - Fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ovos recheos de atún e maionesa. - Ensalada de tomate e cogombro. -logur natural 	<ul style="list-style-type: none"> -Pisto de cabaciña, pemento, cebola, cenoria, atún e pataca cocida. - Melocotón. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de hortalizas. -Tosta de hummus con ovo á prancha. -Framboesas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pescado branco cocido con patacas e espinacas. -Queixo con marmelo.
2º	<ul style="list-style-type: none"> -Peituga de polo á prancha con minestra de verduras. -Arándanos. 	<ul style="list-style-type: none"> .- Ovo á prancha con champiñóns e xamón. -Queixo con marmelo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pescado azul á prancha con brócoli e garavanzos. -Sandía. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de cenoria. - Tortilla de pataca. -Cirola. 	<ul style="list-style-type: none"> -Salpicón de pescado branco con hortalizas e pataca cocida. -logur natural.
3º	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de cabaza. -Peituga de pavo á prancha con chícharos. -Melocotón. 	<ul style="list-style-type: none"> -Revolto de gulas e gambas con minestra de verduras. -logur natural. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de cabaciña. -Tosta de atún e tomate natural triturado. - Sandía. 	<ul style="list-style-type: none"> -Crema de hortalizas de tempada. -Tortilla de pataca. -Pexego. 	<ul style="list-style-type: none"> -Pescado branco á prancha con coliflor. -Queixo fresco con mel.
4º	<ul style="list-style-type: none"> -Sopa de polo e fideos. -Chícharos con xamón. -Fresas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Tortilla francesa con ensalada de leituga, tomate, aguacate e remolacha. -Queixo con marmelo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de leituga, olivas, tomate, salmón afumado, millo, remolacha e aguacate. - Melón 	<ul style="list-style-type: none"> -Tortilla francesa con champiñóns e chícharos con xamón. -Cirolas. 	<ul style="list-style-type: none"> -Chipiróns á prancha con pisto de verduras. -logur natural.



Recomendacións e pautas para toda a familia:

- Planificar con antelación o menú semanal ou mensual para así facilitar a adquisición dos diferentes menús con todos os alimentos necesarios.
- Educar a toda a familia a comer libres de distraccións , amodo e mastigando ben os alimentos.
- Elaborar sempre os pratos con aceite de oliva virxe extra e acompañalos con pan integral e auga.
- Tratar de introducir nos menús alimentos de tempada, así como o consumo de alimentos de orixe local.
- Á hora de elaborar os menús semanais e mensuaís prestar atención ás comidas que os nenos fagan na escola para así combinar de maneira variada as demais comidas.
- Á hora de elaborar os pratos non valorar a cantidade se non a calidade, xa que un prato completo será aquel que teña alimentos de cada un dos grupos dos esquemas anteriores.