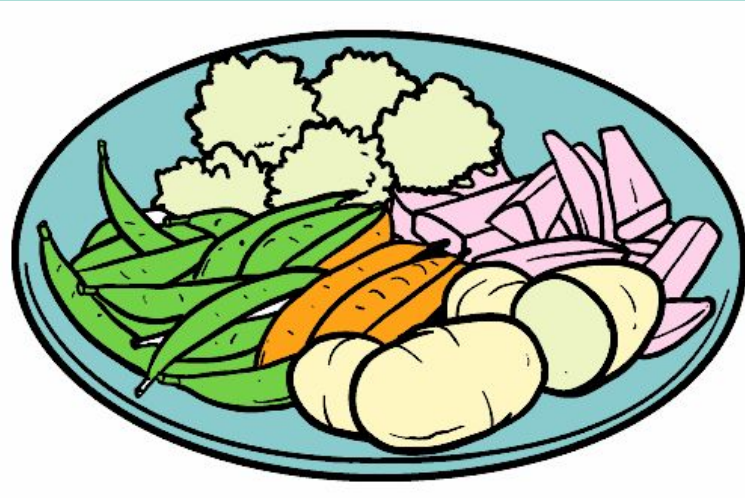


ALTERNATIVA DE MENÚ

EI OS CATIVOS



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

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

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

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

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

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

PROPOSTAS DE ALMORZOS, MEDIAS MAÑÁS E MERENDAS SAUDABLES



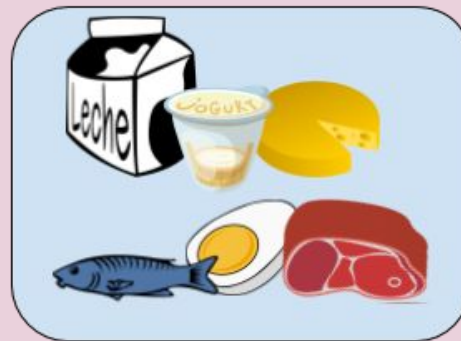
Raquel Nogueiras Gónzalez
Sara Fiallega Alonso
FCT Dietética CFP Anxel Casal
EI OS CATIVOS

Esquema orientativo: un almuerzo 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 laranja + Queixo fresco batido + Copos de espelta.

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

Propostas de almozos:



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 zume 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: fáceis, equilibradas e saudáveis.



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 OTONO - INVIERNO

SEMANA	LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 	VIERNES
1ª	<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 
2ª	<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 
3ª	<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 
4ª	<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 
1ª	-Peituga de pavo á prancha con ensalada de tomate, leituga, aguacate, cenoria e millo. -Piña	- Tortilla de pataca con ensalada de tomate, mozzarella e cebola. -Pera 	-Pisto de verduras con pemento, cebola, berenxena, cabaciña e atún . -Queixo con marmelo.	- Tortilla francesa con minestra de verduras. -Mazá.	- Pescado Blanco con patacas cocidas e tomate natural. -logur natural
2ª	-Espaguetes con polo e tomate natural triturado. -Kiwi. 	- Revolto de ovos con espinacas. -Mandarina	- Peixe sapo ao forno/prancha con patacas, pementos e cabaciña. -logur natural.	-Ensalada de garbanzos y quinoa con acelgas e tomate natural y huevo duro . -Mazá	.- Chipiróns a la prancha con chícharos con xamón. -Queixo fresco con plátano e mel. 
3ª	- Peituga de polo con chícharos, cenoria e arroz branco. -Mazá.	- Ovo á prancha con ensalada de tomate natural e queixo. -Piña.	- Salmón ao forno/prancha con xudías e chícharos.. -Queixo con mel.	-Crema de cabaciña e tosta de hummus ovo á prancha . 	- Pescado Blanco á prancha con cachelos e minestra de verduras. -logur natural.
4ª	-Puré de hortalizas e verduras de tempada. - Hamburguesa de polo con cabaciña á prancha. -Pera.	-Chícharos con xamón, ovo duro e patacas. -Macedonia de froitas de tempada.	-Cabaciña rechea de bonito , pemento, cebola e cenoria. -logur con Kiwi.	- Revolto de , champiñóns, cebola, pemento e espinacas. -Uvas. 	- Pescado branco cocido con minestra e pataca cocida. -Queixo fresco con marmelo.

MENÚ OTOÑO - INVIERNO

SEMANA	LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 	VIERNES
	<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.
	<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
	<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
	<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 
1ª	- 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.	-Ensalada de garavanzos con pemento, cenoria, tomate e ovo duro . -Kiwi.	-Crema de cabaza, pataca e cenoria. - Mexillóns cocidos. -logur natural.
2ª	- 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.	-Crema de cabaciña. - Tortilla de pataca . -Uvas.	- Pescado branco cocido con patacas e xudías. -Queixo con marmelo.
3ª	-Macarróns con polo , champiñóns e tomate natural triturado. -Pera.	-Puré de cabaciña. - Tortilla de pataca . -Laranxa.	- Salmón á prancha con tomate natural e mozzarella. -Queixo fresco con mel.	-Crema de cabaza e garavanzos. - Revolto de champiñóns. -Macedonia de froita.	- Pescado Blanco ao forno/á prancha con coliflor e arroz branco. -logur natural.
4ª	- 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.	-Ensalada de pataca con ovo duro , tomate natural, maíz, aguacate e cenoria. -Mazá	- Chipiróns á prancha con xudías con xamón. -Queixo con marmelo.

MENÚ PRIMAVERA - VERANO

ROMANA	LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 	VIERNES
☺	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinaca, remolacha, pepino Tortilla de HUEVO y patata cocida 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de alcachofas Ensalada de GARBANZO, QUINOA, brócoli, tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espárragos blancos/verdes POLLO a la plancha y arroz con salsa de calabaza/zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho de melón PESCADO AZUL al horno con guisantes, pimiento y cuscús 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Macarrones con carne picada de CERDO, salsa tomate casero, queso de cabra/oveja
☺	<ul style="list-style-type: none"> Risotto de setas Pastel de HUEVO y hortalizas (calabacín, pimiento y zanahoria) 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de remolacha Ensalada de LENTEJAS, QUINOA, pepino, aceitunas y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Cuscús con espinacas y pimientos PAVO asado en salsa de mango 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos y aguacate Lasaña de PESCADO BLANCO, brécol y tomate triturado 	<ul style="list-style-type: none"> Salmorejo de manzana TERNERA al horno con patatas y berenjena asadas y queso de oveja
☺	<ul style="list-style-type: none"> Puré de sémola de maíz con calabacín al horno Tortilla francesa de HUEVO y espárragos 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de calabaza Pastel de HABAS CON QUINOA y espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de requesón y naranja Ensalada de pasta con POLLO, rúcula, tomate y aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> Salmorejo Ensalada de PESCADO AZUL (ATÚN), judías verdes, patata cocida y zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa fría de remolacha Jamón asado de CERDO y arroz salteado con pimiento y berenjena
☺	<ul style="list-style-type: none"> Cuscús salteado con champis y brócoli Revuelto HUEVO con pimientos 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de salmorejo Crema de GARBANZOS y QUINOA al romero 	<ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise Lasaña de PAVO tomate triturado, zanahoria y queso de oveja 	<ul style="list-style-type: none"> Pisto de berenjena, calabacín y pimiento PESCADO BLANCO en salsa verde con arroz y guisantes 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<p>-Polo á prancha con ensalada de leituga, tomate, cebola e queixo fresco.</p> <p>-Laranxa</p> 	<p>-Tortilla francesa de espinacas con minestra.</p> <p>-Framboesa con iogur.</p> 	<p>-Tosta de salmón afumado con tomate .</p> <p>-Chícharos con xamón.</p> <p>-Cereixas</p> 	<p>-Tosta de xamón con tomate triturado e ovo á prancha.</p> <p>- Melón.</p>	<p>-Sopa de fideos e hortalizas.</p> <p>-Pescado branco con ensalada de tomate.</p> <p>-Queixo fresco con mel.</p> 
2º	<p>-Tosta de queixo fresco.</p> <p>- Pavo con berenxena á prancha.</p> <p>-Macedonia de froitas de tempada.</p>  	<p>-Crema de cenoria.</p> <p>-Ovos recheos de atún e maionesa</p> <p>-Queixo con marmelo.</p>	<p>-Ensalada de garavanzos con tomate, cenoria , atún, aguacate, millo y remolacha.</p> <p>-Pexego..</p> 	<p>-Crema de hortalizas de tempada.</p> <p>-Revolto de champiñóns e cabaciña.</p> <p>-Fresas.</p>	<p>-Tosta de hummus</p> <p>-Pescado Branco con brócoli.</p> <p>-logur natural.</p> 
3º	<p>-Crema de hortalizas.</p> <p>-Polo con minestra .</p> <p>-Sandía.</p>	<p>-Tortilla de pataca con ensalada de tomate natural y mozzarella.</p> <p>-logur natural.</p>	<p>-Bonito á prancha con xudías e pataca cocida.</p> <p>-Mazá.</p>	<p>-Tortilla de pataca con chícharos con xamón.</p> <p>-Fresas.</p>	<p>-Pescado branco cocido con ensalada de leituga, tomate, cebola e espárragos.</p> <p>- Queixo fresco con mel.</p>
4º	<p>- Tosta de peituga de pavo y tomate triturado.</p> <p>-Mazá.</p> 	<p>-Crema de hortalizas (cenoria, porro, pataca, cabaciña).</p> <p>-Ovo duro.</p> <p>-Queixo con marmelo.</p>	<p>-Sopa de pescado azul,fideos e hortalizas de tempada.</p> <p>-Cereixas</p> 	<p>-Tortilla francesa de xamón.</p> <p>-Ensalada de tomate natural.</p> <p>-Plátano.</p>	<p>-Luras á prancha con patacas e pisto de verduras.</p> <p>-logur natural.</p> 

MENÚ PRIMAVERA - VERANO

	LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 	VIERNES
1ª	<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
2ª	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con queso de oveja Tortilla de HUEVO, patata, cebolla y pimienta 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de aguacate con fresas Crema de HABAS, QUINOA, apio y pimienta 	<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
3ª	<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 GARBANZO, 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 pimienta 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de requesón y manzana Guiso de CERDO con arroz, berenjena y calabacín
4ª	<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 
1ª	<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.
2ª	<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. 
3ª	<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.
4ª	<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 mensuais 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.