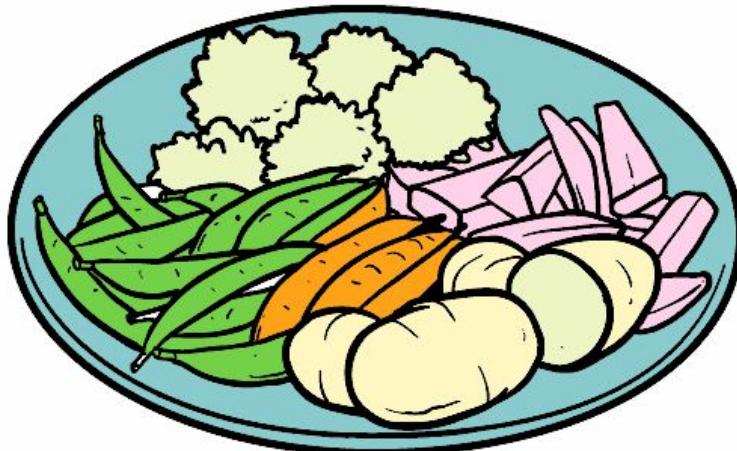


# ALTERNATIVA DE MENÚ

## 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. <b>LENTEJAS CON QUINOA</b> , zanahoria y pimiento.	Crema de calabaza y nabo. <b>POLLO</b> al horno con tomillo y patata.	Calabacín al horno con queso. Fideuá a la marinera <b>(CEFALÓPODOS)</b> pimientos y zanahoria.  	Crema de setas/ champis y queso. Guiso de <b>CERDO</b> con patata, zanahoria, guisantes y apio.  
2º	Crema de zanahoria. Tortilla francesa de <b>HUEVO</b> con arroz.  	Tosta de hummus. Crema de <b>HABAS,QUINOA</b> , calabaza y pimiento.	Puré de calabacín y zanahoria. Lasaña de <b>PAVO</b> con orégano, tomate triturado casero y queso de oveja.  	Sopa juliana de repollo y zanahoria. Paella de <b>PESCADO BLANCO</b> con arroz , guisantes y pimiento.  	Crema de espinacas y zanahoria. Hamburguesa de <b>TERNERA</b> con cuscús.
3º	Macarrones con tomate triturado casero y orégano. Revuelto de <b>HUEVO</b> , grelos.  	Tosta de crema de brócoli. Potoje de <b>GARbanzos, QUINOA</b> y zanahoria.	Crema de puerro,patata, zanahoria . <b>POLLO</b> guisado con arroz blanco y guisantes.	Tosta de crema de atún. <b>PESCADO AZUL</b> con salsa de tomate natural triturado, y puré de patata.  	Hortalizas rehogadas con ajo y jamón serrano. Albóndigas de <b>CERDO</b> con pasta y salsa de zanahoria.
4º	Crema de calabaza y puerro. Ensalada de pasta con <b>HUEVO</b> duro, tomate, zanahoria rallada y aceitunas.  	Tosta de hummus. Potoje de <b>LENTEJAS CON QUINOA</b> , espinacas y apio.	Hortalizas con queso. Albóndigas de <b>PAVO</b> con cuscús y salsa de zanahoria.  	Crema de berenjena y zanahoria. <b>PESCADO BLANCO</b> con patata cocida, guisantes y salsa verde.  	Tosta de queso fresco. Lasaña de <b>TERNERA</b> 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 <b>HUEVO</b> con patata .  	Tosta de crema de berenjena. Potaje <b>HABAS</b> con <b>QUINOA</b> y coliflor.	Crema de zanahoria y espinacas. <b>POLLO</b> salteado con espaguetis salsa de tomate natural.	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco. <b>PESCADO AZUL</b> y arroz con salsa de zanahoria.   	Tosta de hummus. <b>CERDO</b> guisado con cuscús, brécol y sofrito de cebolla y ajo.
6º	Ajada de coliflor con patata cocida. Revuelto de <b>HUEVO</b> con espárragos.  	Tosta de hummus de lentejas. <b>GARANZOS CON QUINOA</b> y calabaza o calabacín.	Verduras rehogadas y queso de oveja. Estofado de <b>PAVO</b> con patata y brócoli.  	Tosta de guacamole. <b>PESCADO BLANCO</b> en salsa verde con cuscús y hortalizas de temporada.  	Crema de espinacas. Albóndigas de <b>TERNERA</b> , macarrones, tomate triturado.
7º	Crema de judías. Arroz 3 delicias con <b>HUEVO</b> , guisantes , zanahoria y jamón.  	Tosta de espinacas. Potaje de <b>LENTEJAS CON QUINOA</b> y nabo.	Ensalada de lechuga, tomate y queso de cabra. <b>POLLO</b> asado con cuscús y calabacín.  	Crema brécol. Lasaña de <b>PESCADO AZUL</b> (atún), tomate triturado casero y zanahoria.   	Tosta de crema de berenjena. Jamón de <b>CERDO</b> guisado con patatas berenjena y zanahoria.
8º	Crema de acelgas. Revuelto de <b>HUEVO</b> , berenjena y cuscús con tomate troceado.  	Tosta de crema de zanahoria. Potaje de <b>HABAS</b> con <b>QUINOA</b> y brócoli.	Hortalizas con queso. <b>PAVO</b> con patata y salsa de calabaza.  	Crema de espárragos verdes/blancos, nabo y puerro. <b>PESCADO BLANCO</b> con pisto de zanahoria con macarrones.  	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco Guiso de <b>TERNERA</b> 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 , <b>HUEVO</b> y jamón.   	Tosta de crema de alcachofas. Ensalada de <b>GARBANZOS</b> , <b>QUINOA</b> , brócoli y tomate.	Crema de calabacín y espárragos. <b>POLLO</b> guisado con arroz y salsa de calabaza/zanahoria.	Gazpacho de melón. <b>PESCADO AZUL</b> guisado con guisantes, pimiento y cuscús.  	Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y maíz. Macarrones con carne picada de <b>CERDO</b> , salsa de tomate casera y queso de cabra/oveja.  
2º	Rissoto. Revuelto de <b>HUEVO</b> con calabacín pimiento y zanahoria.  	Tosta de crema de remolacha. Potaje de <b>LENTEJAS</b> , <b>QUINOA</b> , tomate y espinacas.	Puré de espinacas. <b>PAVO</b> guisado con patata y salsa de tomate triturado.	Ensalada de lechuga y tomate y aguacate. Lasaña de <b>PESCADO BLANCO</b> , brócoli y tomate triturado.   	Salmorejo de manzana. <b>TERNERA</b> guisada con patatas, berenjena y queso de oveja.  
3º	Crema de calabacín. Ensalada de patata cocida, <b>HUEVO</b> duro, zanahoria, aceitunas, tomate y aguacate.  	Tosta de crema de calabaza. Ensalada de <b>QUINOA</b> y <b>LENTEJAS</b> , tomate, queso fresco y zanahoria rallada.  	Tosta de queso fresco. Ensalada de pasta con <b>POLLO</b> , lechuga, tomate y aceitunas.  	Salmorejo. Ensalada de <b>PESCADO AZUL (ATÚN)</b> , judías verdes, patata cocida y zanahoria.  	Sopa juliana. Jamón asado de <b>CERDO</b> y arroz salteado con pimiento y berenjena.  
4º	Cuscús salteado con champiñones y brócoli. Revuelto de <b>HUEVO</b> con pimiento.  	Tosta de salmorejo. Crema de <b>GARBANZOS Y QUINOA</b> al romero.	Vichyssoise. Lasaña de <b>PAVO</b> , tomate triturado casero, zanahoria y queso de oveja.  	Tosta de crema de calabaza. <b>PESCADO BLANCO</b> en salsa verde con arroz y guisantes.  	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco. Albóndigas de <b>TERNERA</b> , 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 <b>HUEVO</b> , guisantes, zanahoria y maíz.  	Tosta de crema de espinacas. Crema de <b>LENTEJAS, QUINOA</b> y zanahoria.	Ensalada de tomate , pepino y aguacate. Lasaña de berenjena, <b>POLLO</b> , tomate triturado y queso cabra.  	Gazpacho de sandía. <b>PESCADO AZUL</b> , a la plancha con arroz, calabacín y salsa al pesto.  	Lomo de <b>CERDO</b> guisado a la naranja con espaguetis salteados con champiñones y pimientos.
6º	Crema de coliflor. Tortilla de <b>HUEVO</b> ,patata, cebolla y pimiento.  	Tosta de aguacate y fresas. Potaje de <b>GARBAZOS Y QUINOA</b> con espinacas, apio y pimiento.	Crema de berenjena. Albóndigas de <b>PAVO</b> con cuscús,tomate triturado casero y orégano.	Tosta de queso fresco. <b>CEFALÓPODOS</b> en salsa casera con arroz caldoso de espinacas.  	Ensalada de lechuga y tomate. Carne picada de <b>TERNERA</b> , macarrones, tomate triturado casero y queso de cabra.  
7º	Gazpacho de melón. Guisantes con jamón, patata cocida y <b>HUEVO</b> duro.  	Tosta de crema de zanahoria. Potaje de <b>LENTEJAS</b> , zanahoria, pimiento y cebolla.	Ensalada de lechuga, queso fresco y tomate. <b>POLLO</b> guisado con patatas y champiñones.  	Vichyssoise. Fideuá de <b>PESCADO AZUL</b> , zanahoria, puerro y pimiento.  	Tosta de hummus. Guiso de <b>CERDO</b> con arroz, berenjena y calabacín.
8º	Crema de espinacas. Revuelto de <b>HUEVO</b> , calabacín y cuscús con tomate troceado.  	Tosta de guacamole. Ensalada de <b>GARBAZOS</b> con tomate, zanahoria rallada y pepino	Judías y zanahoria rehogadas. <b>PAVO</b> con salsa zanahoria y macarrones.	Crema de brócoli y tomate. <b>PESCADO BLANCO</b> con arroz.  	Tosta de Salmorejo. Carne guisada de <b>TERNERA</b> 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 <b>Pollo/pavo 20 gr</b> Aceite de oliva virgen 5 gr	Calabacín 70 gr Tomate 160 gr Arroz 40 gr <b>Pescado blanco 25gr</b> Aceite de oliva virgen 8gr	Judías verdes 20 gr Puerro 20 gr Zanahoria 55gr Quinoa 35 gr <b>Ternera magra 20 gr</b> Aceite de oliva virgen 5 gr	Calabacín 70 gr Tomate 120 gr Arroz 40 gr <b>Pescado blanco 25 gr</b> Aceite de oliva virgen 8 gr	Judías verdes 20 gr Zanahoria 100 gr Puerro 20 gr Patata 100 gr <b>Pollo/pavo 20 gr</b> Aceite de oliva virgen 8 gr
<b>POSTRE</b> Fruta batida (120 gr pera/manzana)	<b>POSTRE</b> ½ Yogur natural	<b>POSTRE</b> Fruta batida (120 gr plátano)	<b>POSTRE</b> Compota de fruta (120 gr pera/manzana)	<b>POSTRE</b> 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



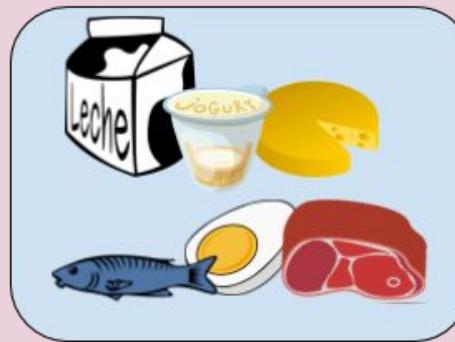
Raquel Nogueiras Gómez  
Sara Fiallega Alonso  
FCT Dietética CIFP Anxel Casal  
EI OS CATIVOS

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.

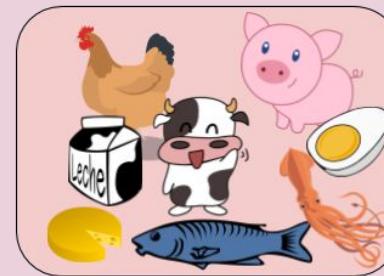


Unha comida ou cea saudable debe conter un alimento de cada grupo.

1. VERDURAS E HORTALIZAS



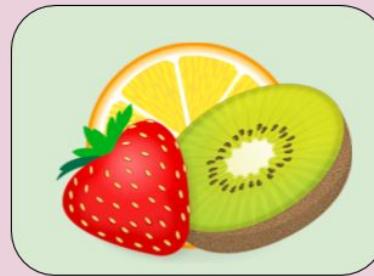
2. ALIMENTOS ORIXE ANIMAL



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

# Propostas de ceas complementarias:

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

# MENÚ OTOÑO - INVIERNO

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

# 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	Gazpacho de melón <b>PESCADO AZUL</b> al horno con guisantes, pimiento y cuscús	Crema de espárragos blancos/verdes <b>POLLO</b> a la plancha y arroz con salsa de calabaza/zanahoria	Tosta de crema de alcachofas Ensalada de <b>GARBANZO, QUINOA</b> , brócoli, tomate	Ensalada de espinaca, remolacha, pepino Tortilla de <b>HUEVO</b> y patata cocida
•	Ensalada de canónigos y aguacate Lasaña de <b>PESCADO BLANCO</b> , brécol y tomate triturado	Cuscús con espinacas y pimientos <b>PAVO</b> asado en salsa de mango	Tosta de crema de remolacha Ensalada de <b>LENTEJAS, QUINOA</b> , pepino, aceitunas y naranja	Risotto de setas Pastel de <b>HUEVO</b> y hortalizas (calabacín, pimiento y zanahoria)	
•	Salmorejo Ensalada de <b>PESCADO AZUL (ATÚN)</b> , judías verdes, patata cocida y zanahoria	Tosta de requesón y naranja Ensalada de pasta con <b>POLLO</b> , rúcula, tomate y aceitunas	Tosta de crema de calabaza Pastel de <b>HABAS CON QUINOA</b> y espinacas	Puré de sémola de maíz con calabacín al horno Tortilla francesa de <b>HUEVO</b> y espárragos	
•	Sopa fría de remolacha Jamón asado de CERDO y arroz salteado con pimiento y berenjena	Vichyssoise Lasaña de <b>PAVO</b> tomate triturado, zanahoria y queso de oveja	Tosta de salmorejo Crema de <b>GARBANZOS Y QUINOA</b> al romero	Cuscús salteado con champis y brócoli Revuelto <b>HUEVO</b> con pimientos	

# Propostas de ceas complementarias:

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

# MENÚ PRIMAVERA - VERANO

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

# Propostas de ceas complementarias:

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



## *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.