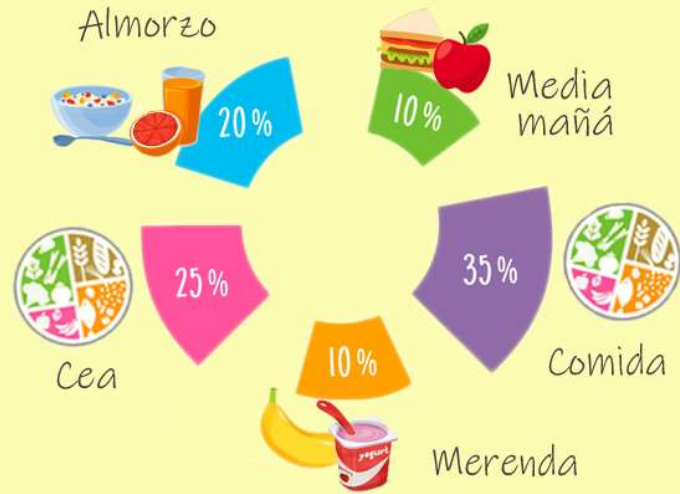


| LUNS | MARTES | MÉRCORES | XOVES | VENRES |
|---|---|---------------------------------------|-------------------------------------|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | Sopa de polo con fideiños | Xudías verdes e patacas c/ allada | Arroz campesino |
| | | Polo asado Patacas guisadas | Xamón asado Champiñóns refogados | Luras á andaluza Brocói ao vapor |
| | | Froita fresca | Froita fresca | logur |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Espiráis á napolitana | Lentellas estufadas | Crema de cabaciña | Sopa minestrone | Arroz con tomate |
| Albóndegas á xardineira Chícharos | Tortilla de patacas e xamón Ensalada | Guiso de carne Pasta | Polo guisado Patacas | Limanda á romana Xudías verdes |
| Froita fresca | logur | Froita fresca | Froita fresca | Froita fresca |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Fabas estufadas | Macarróns con verduras | Paella | Sopa de cocido | Crema de verdura |
| Escalopíns en salsa Patacas ao vapor | Rabas empanadas Ensalada | Filete de polo en salsa Brócoli | Lombo de sajonia Menestra | Pescada rebozada Patatas dado |
| Froita fresca | Froita fresca | Froita fresca | logur | Froita fresca |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Espaguetis con tomate | Garabanzos estufados | Sopa de fideiños | Xudías verdes refogadas | Arroz Milanesa |
| Hamburguesa á prancha Champiñóns refogados | Polo ao allio Puré de patacas | Limanda á romana Patacas fritidas | Lacón á feira Pasta refogada | Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada |
| Froita fresca | Froita fresca | logur | Froita fresca | Froita fresca |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Lentellas estufadas | Crema de cabaza | Arroz con luras | Espiráis á boloñesa | Sopa Minestrone |
| Raxo guisado Millo ao vapor | Pescada ao forno Pasta refogada | Filete de polo en salsa Champiñóns | Tortilla de patacas Ensalada | Bacallau empanado Patacas dado |
| Froita fresca | logur | Froita fresca | Froita fresca | logur |



EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIÓNS PARA AS CEAS

SI COMEMOS POLA NOITE CEAMOS

| | |
|----------------------------------|---------------------------|
| Arroz, pasta, patacas ou legumes | Verduras crúas ou cocidas |
| Verduras | Arroz, pasta ou patacas |
| Carnes | Peixes ou ovos |
| Peixes | Carnes ou ovos |
| Ovos | Carnes ou peixes |
| Froitas | Lácteos ou froitas |
| Lácteos | Froitas |

CONSELLOS PARA UNHA DIETA EQUILIBRADA

AUGA

A auga é unha substancia de vital importancia para o organismo, pois é o medio onde suceden as reaccións químicas do noso organismo.

O transporte e a excreción de substancias tamén se realizan a través del, en definitiva, A auga É VIDA.

Con todo, non podemos sintetizala en cantidades suficientes nin almacenala, de maneira que hai que inxerila regularmente. Por iso, a auga é un verdadeiro nutriente que debe formar parte da dieta en cantidades moito maiores que as de calquera outro. As cantidades recomendadas de auga ao día son uns 2,5 litros, pero hai que ter en conta que os alimentos xa conteñen unha parte da mesma, de maneira que con 1,5-2 L é suficiente.