

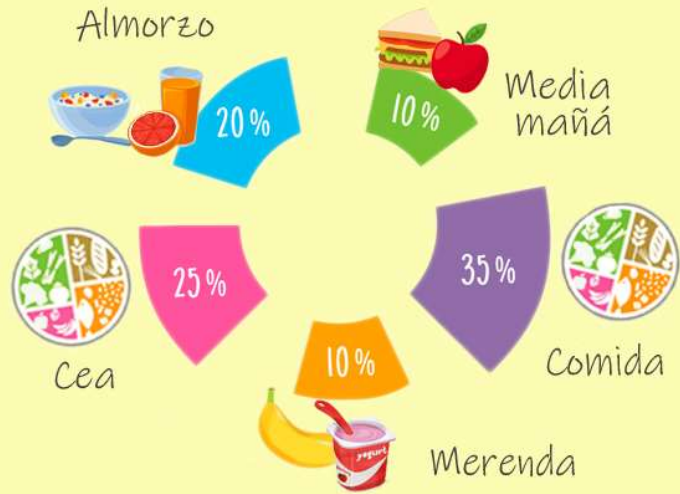


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
	Espiráis con verduras	Xudías verdes con allada	Fabada	Caldo galego
SEMANA SANTA	Filete de polo ao curry suave Millo ao vapor	Tenreira estufada Patacas guisadas	Tortilla de patacas e xamón Ensalada	Limanda rebozada Arroz pilaf
	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
8	9	10	11	12
Arroz milanesa	Crema de cabaciña	Lentellas estufadas	Sopa de polo con fideños	Macarróns á napolitana
Polo asado Brócoli	Hamburguesa á prancha Patacas dado	Bacallau empanado Menestra refogada	Zorza suave Patacas guisadas	Tortilla de patacas Ensalada variada
Postre de froita	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
15	16	17	18	19
Brócoli con allada	Arroz con tomate	Sopa Minestrone	Garavanzos estufados	Crema de cabaza
Escalopíns á crema Patacas ao vapor	Pescada á romana Ensalada variada	Polo guisado Patacas guisadas	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada variada	Luras á andaluza Pasta refogada
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita en xarope	logur
22	23	24	25	26
Fideuá vexetal	Sopa de polo con fideos	Fabas con tomate	Xudías verdes con xamón	Arroz con luras
Xamón asado Cenorias baby	Polo ao allio Arroz pilaf	Limanda rebozada Menestra con allada	Albóndegas á xardineira Pasta en branco	Tortilla de patacas e chourizo Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
29	30			
Sopa de cocido	Macarróns á boloñesa			
Filete de polo en salsa Patacas e champiñóns guisados	Rabas rebozadas Ensalada			
Froita Fresca	Natillas			



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

VIDA SAUDABLE

OS REFRESCOS

O consumo de bebidas e zumes industriais está relacionado co risco de obesidade e risco cardiovascular, tanto en nenos como en adultos. Isto débese ao seu gran contido en azucres que estimulan a formación de graxa corporal e da circulante en sangue (colesterol, triglicéridos).

O acedo fosfórico presente nas bebidas de cola estimula a descalcificación dos ósos, contribuíndo a unha temperá desmineralización (osteoporose).

Ademais, os ácidos e azucres deste tipo de bebidas afectan o esmalte dental e favorecen a aparición de carie.

Por todo iso, estas bebidas deben limitarse moito e non deben consumirse de forma habitual.

