

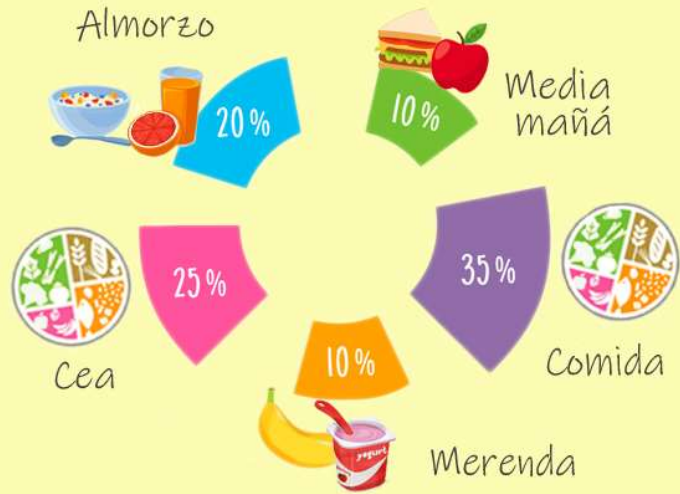


LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
9 Macarróns á napolitana Pescada á romana Brócoli logur KCal 715 HC 78 Prot 31 Lip 31	10 Sopa de polo con fideiños Hamburguesa con tomate Xudías verdes Froita fresca KCal 517 HC 65 Prot 26 Lip 17	11 Lentellas estufadas Filete de polo en salsa Patacas guisadas Froita fresca KCal 519 HC 65 Prot 31 Lip 15	12 Arroz con tomate Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada logur KCal 773 HC 90 Prot 38 Lip 29	13 Crema de cenoria Lacón a feira Patacas fritidas Froita fresca KCal 604 HC 62 Prot 26 Lip 28
16 Sopa de estrelliñas Pollo asado Millo ao vapor Froita Fresca KCal 466 HC 52 Prot 33 Lip 14	17 Espaguetis á boloñesa Limanda rebozada Champiñóns refogados logur KCal 643 HC 88 Prot 30 Lip 19	18 Paella Albóndegas á xardineira Chícharos Froita fresca KCal 760 HC 86 Prot 23 Lip 36	19 Menestra con allada Rabas rebozadas Patatas dado logur KCal 679 HC 70 Prot 30 Lip 31	20 Garabanzos estufados Tortilla de patacas e xamón Ensalada Froita fresca KCal 699 HC 60 Prot 36 Lip 35
23 Fideuá Lombo adoubado á prancha Xudías verdes Froita fresca KCal 597 HC 68 Prot 25 Lip 25	24 Sopa de cocido Filete de polo ao curry suave Menestra Froita fresca KCal 513 HC 60 Prot 30 Lip 17	25 Crema de cabaza Escalopíns en salsa Pasta refogada Froita fresca KCal 688 HC 82 Prot 27 Lip 28	26 Arroz campesino Pescada á romana Brócoli logur KCal 602 HC 60 Prot 32 Lip 26	27 Lentellas primaveira Tortilla de patacas e chourizo Ensalada Froita fresca KCal 696 HC 72 Prot 30 Lip 32
30 Sopa minestrone Xamón asado Patacas guisadas Froita fresca KCal 639 HC 43 Prot 38 Lip 35	31 Xudías verdes Polo ao allión Arroz pilaf logur KCal 690 HC 54 Prot 33 Lip 38			



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

CARBOHIDRATOS (azucres)

A súa función básica é proporcionar enerxía.

Nunha dieta equilibrada, o 50-60% da enerxía total debe ser achegada polos Carbohidratos, pero:

- Hai que procurar que estes carbohidratos sexan compostos (de absorción lenta): Legumes, arroz integral e cereais integrais (pastas e pans integrais...).

- Hai que limitar o consumo de azucres simples (de absorción rápida): azucre de mesa, bolería, bebidas refrescantes industriais, lambetadas...