



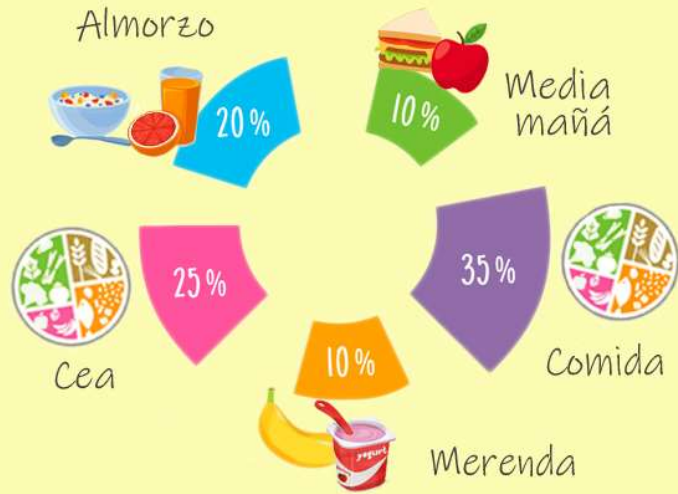
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
1	2	3	4	5
FESTIVO	Sopa de polo con fideiños	Xudías verdes c/ allada	Garavanzos estufados	Arroz milanese
	Polo asado Patacas guisadas	Hamburguesa con tomate Pasta refogada	Tortilla de patacas Ensalada	Pescada a romana Menestra
	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
8	9	10	11	12
Espiráis á con verduras	Crema de cabaciña	Lentellas estufadas	Sopa minestrone	Arroz con tomate
Albóndegas á xardineira Chícharos	Guiso de carne Patacas dado	Tortilla de patacas e xamón Ensalada	Polo guisado Patacas guisadas	Limanda rebozada Xudías verdes
Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca
15	16	17	18	19
Brócoli con allada	Macarróns á boloñesa	FESTIVO	FESTIVO	NON LECTIVO
Escalopíns en salsa Patacas ao vapor	Rabas empanadas Ensalada			
Froita fresca	logur			
22	23	24	25	26
Espaguetis con tomate	Crema de verduras	Garabanzos estufados	Xudías verdes refogadas	Arroz Milanese
Hamburguesa á prancha Millo ao vapor	Polo ao allño Arroz pilaf	Limanda á romana Menestra con allada	Lacón á feira Pasta refogada	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada
Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca
29	30	31	32	33
Sopa de fideos	Lentellas estufadas	Arroz con tomate		
Raxo guisado Campiñóns refogados	Pescada ao forno Pasta refogada	Filete de polo empanado Patacas fritidas		
Froita fresca	logur	Xeado		

*Os nenos de Ed. Infantil e 1-3º de primaria comerán a primeira opción de cada prato.*



# 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

### OS LÁCTEOS

Os lácteos inclúen leite, queixo, iogur e, en xeral, todos os derivados do leite, salvo a manteiga, que polo seu alto contido en graxa, atópase no grupo de “Aceites e graxas”.

Son ricos en proteínas de alto valor biolóxico, calcio (imprescindible para o desenvolvemento óseo), fósforo e vitaminas A, D e do grupo B.

Con todo, conteñen tamén graxas saturadas, polo que para certos grupos hai que tratar de escoller leite e derivados lácteos reducidos en graxas (desnatados).

Frecuencia de consumo: 2 a 4 racións ao día (unha ración equivale a un vaso de leite de 200ml, 2 iogures, 125 gr de queixo fresco, 40 gr de queixo manchego...)

