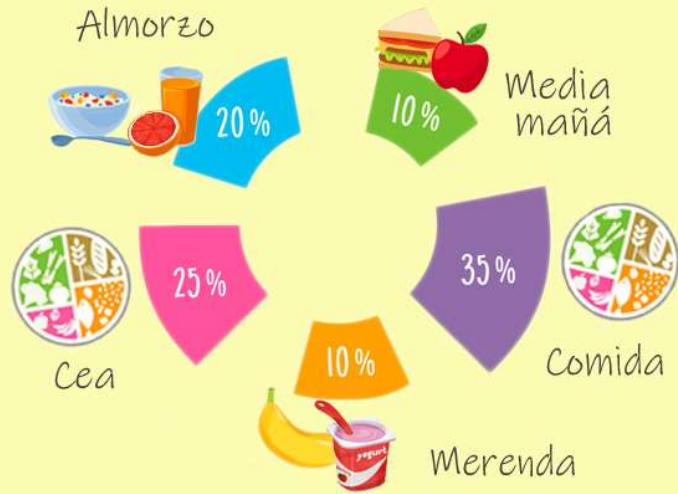


	1	2	3	4
	FESTIVO	Sopa de polo con fideiños	Xudías verdes refogadas	Arroz con tomate
		Polo asado Patacas guisadas	Raxo guisado Champiñóns e patacas	Pescada á romana Broccoli ao vapor
		logur	Froita fresca	Froita fresca
7	8	9	10	11
Espiráis á napolitana	Garabanzos estufados	Crema de cabaciña	Arroz milanesa	Sopa de estreliñas
Escalopíns en salsa Millo ao vapor	Limanda rebozada Menestra	Guiso de carne con fideos	Tortilla de patacas Ensalada	Polo guisado Patacas fritidas
Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca
14	15	16	17	18
Lentellas estufadas	Macarróns con verduras	Paella	Sopa Minestrone	Crema de verdura
Albóndegas á xardineira Chícharos	Rabas empanadas Patacas ao vapor	Filete de polo en salsa Brócoli	Lombo de sajonia Ensalada	Lirios rebozados Patatas dado
logur	Froita fresca	Froita fresca	Froita fresca	logur
21	22	23	24	25
Espaguetis con tomate	Fabas estufadas	Sopa de fideiños	Arroz campesino	Xudías verdes refogadas
Polo ao allio Millo ao vapor	Hamburguesa á prancha Champiñóns refogados	Limanda á romana Patacas fritidas	Tortilla de patacas e cabaciña Ensalada	Escalopíns ao curry suave Patacas guisadas
Froita fresca	Froita fresca	logur	Froita fresca	Froita fresca
28	29	30		
Garabanzos con chourizo	Sopa de estreliñas	Arroz con luras		
Tortilla de patacas Ensalada	Pescada rebozada Patacas ao vapor	Xamón asado Menestra		
Froita fresca	logur	Froita fresca		

# EQUILIBRA A TUA 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

### FROITAS E VEDURAS

As froitas e as verduras han de ser abundantes na nosa dieta, tanto crúas, como lixeiramente cocidas (a cocción prolongada destrúe as vitaminas).

A súa achega de vitaminas, carotenos, hidratos de carbono, fibra, acedo fólico e sales minerais, son imprescindibles para o noso organismo.

Por iso, non hai que esquecer incluílas en todas as nosas comidas.

