

~ SETEMBRO 2026 ~				
LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		9 - Macarróns integrais con salsa de tomate e queixo.   - Milanesa de polo con ensalada de leituga.   - Pan de trigo.  - Froita de tempada	10 - Crema de verduras (cabaciña, cabaza e pataca). - Vitela guisada con ovo coci-do.  - Pan de trigo integral  - Froita de tempada	11 - Lentellas con verduras e arroz. - Lomo de merluza frito con ensalada de tomate.   - Pan trigo  - logur. 
14 - Brócoli con patacas e allada. - Pizza de xamón e queixo.   - Pan trigo.  - Froita de tempada.	15 - Crema de verduras (cenoria, xudías e pataca). - Paella mixta con arroz integral.   - Pan trigo integral.  - Froita de tempada.	16 - Sopa de cocido.  - Albóndigas en salsa con patacas.   - Pan trigo.  - logur. 	17 - Fabada. - Bacalao á galega.  - Pan trigo integral.  - Froita de tempada.	18 - Ensalada de pasta.    - Polo asado con ensalada de leituga. - Pan trigo.  - Froita de tempada.
21 - Puré de verduras (cabaza, puerro e pataca). - Macarróns integrais con atún e ovo cocido.    - Pan trigo.  - logur. 	22 - Ensaladilla rusa.   - Empanada de zorza con ensalada de tomate.  - Pan trigo integral.  - Froita tempada.	23 - Sopa de estreliñas.  - Merluza á cazola con pataca panadeira.    - Pan trigo.  - Froita de tempada.	24 - Coliflor con patacas e refrito. - Milanesa de pavo con ensalada de leituga.   - Pan trigo integral.  - Froita de tempada.	25 - Garavanzos con verduras e chourizo. - Frebas con patacas. - Pan trigo.  - Froita de tempada.
28 - Lentellas con verduras e pataca. - Hamburguesa de polo á prancha con ensalada de tomate. - Pan trigo.  - Froita de tempada.	29 - Arroz integral con salsa de tomate caseira. - Xudías con patacas e ovos cocidos.  - Pan integral.  - logur. 	30 - Crema de verduras (cabaciña e pataca). - Empanada de atún con ensalada de tomate.   - Pan trigo.  - Froita de tempada		
Enerxía media comida de 3-8 anos: (Kcal día 1400-1600): 475kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 27%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g) Enerxía media comida de 9-13 anos: (Kcal día 1600-2000): 501kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 27%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g) Enerxía media comida de 14-18 anos: (Kcal día 2000-2200): 549kcal (hidratos de carbono 54%, lípidos 27%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)				
 gluten  ovos  peixe  lácteos  crustáceos  moluscos  sulfitos				

* Utilízase aceite de oliva virxe nos aliños das ensaladas, sal iodado e pan integral dous días á semana (martes e xoves).

ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA E NUTRICIÓN)

		CEAS COMPLEMENTARIAS SE- TEMBRO 2026		
LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
		9 Crema de cabaza e cenoria + peixe branco á prancha + froita	10 Ensalada mixta + tortilla de es- pinacas + froita	11 Puré de verduras + peituga de polo á prancha + iogur
14 Crema de verduras + pescada ao forno + froita	15 Tortilla de cabaciña + ensalada de tomate + iogur	16 Crema de verduras + peixe branco con pataca cocida + froi- ta	17 Ensalada variada + tortilla fran- cesa + pan integral + froita	18 Puré de cabaciña e cenoria + pavo á prancha + iogur
21 Crema de verduras + peixe branco ao forno + froita	22 Puré de verduras + tortilla fran- cesa + iogur	23 Verduras salteadas + peituga de polo á prancha + froita	24 Crema de cabaza + pescada á prancha + froita	25 Ensalada de tomate e cenoria + tortilla de pataca e cebola + io- gur
28 Crema de verduras + peixe branco ao forno + froita	29 Ensalada variada + tortilla fran- cesa + pan integral + froita	30 Puré de verduras + peituga de polo á prancha + iogur		
Energía media de cena según ración (400–550 kcal) 25–30% del total diario, Proteínas (15–22 g 10–15%) del total diario , Hidratos de carbono (35–50 g 50–55%) del total diario, Grasas (10–18 g 30–35%), Sodio <1,5g				

- ✓ Priorízanse ceas lixeiras e de fácil dixestión
- ✓ Evítase repetir o mesmo grupo proteico do mediodía
- ✓ Asegúrase a presenza diaria de verduras
- ✓ Foméntase o consumo de peixe 3–4 veces por semana
- ✓ Redúcese a carga calórica nos días de comidas máis copiosas
- ✓ Inclúense opcións rápidas e familiares

ELABORADO POR LUISA GONZALEZ SOMOZA (TÉCNICO SUPERIOR EN DIETETICA Y NUTRICION)