		NOVEMBRO 2026		
LUNS	**MARTES**	**MERCORES**	**XOVES**	**VENRES**
2 Macarróns integrais con salsa de tomate caseira e queixo. Richada con patacas fritas. Froita	3 Puré de verduras (brócoli, cenoria e pataca). Bacalao á portuguesa con ovo cocido. Froita	4 Ensalada mixta. Xamonciños de polo con pataca panadeira. Froita	5 Garavanzos estofados. Pizza de xamón, bacon e queixo. Froita	6 Xudías con patacas e allada. Paella mixta. Iogur
9 Grelos con patacas cocidas e refrito con xamón. Lasaña de atún. Froita	10 Arroz integral con salsa de tomate caseira. Hamburguesa mixta á prancha con ensalada de leituga. Iogur	11 Sopa de cocido. Merluza á cazola con ovo cocido. Froita	12 Crema de brócoli, cabaza e pataca. Empanada galega con ensalada de tomate. Froita	13 Lentellas con verduras. Redondo de vitela en salsa con patacas. Froita
16 Puré de verduras (xudías e cenoria). Albóndigas de polo con patacas guisadas. Froita	17 Brócoli con patacas. Lomo de atún á prancha con ensalada de tomate, ovo e aceitunas. Froita	18 Arroz tres delicias. Macarróns integrais á boloñesa. Iogur	19 Fabada. Merluza frita con ensalada de leituga. Froita	20 Sopa de verduras e fideos. Pizza catro queixos. Froita
23 Sopa de estreliñas. Milanesa de pavo con ensalada de tomate. Froita	24 Crema de verduras (cabaciña, cenoria e pataca). Vitela guisada con cogomelos. Froita	25 Ensalada de pasta. Empanada de atún. Froita	26 Coliflor con patacas. Arroz integral á montañesa. Iogur	27 Garavanzos con verduras. Bacalao á galega. Froita

30 Caldo de verzas e chourizo. Merluza á cazola con pataca panadeira. logur				

Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 563 kcal (hidratos de carbono 53%, lípidos 27%, proteínas 19%, sodio 2/2,4g)
Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):614 kcal (hidratos de carbono 53%, lípidos 27% proteínas 19%, sodio 2/2,4g)
Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 701kcal (hidratos de carbono 53%, 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 DIETETICA Y NUTRICION)

CEAS COMPLEMENTARIAS

NOVEMBRO 2026

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
2 Tortilla francesa con cabaciña e tomate. Postre: froita ou iogur.	**3** Polo á prancha con verduras e pan. Postre: froita ou iogur.	**4** Crema de cabaza e torradas con queixo fresco. Postre: froita ou iogur.	**5** Pescada ao forno con cabaciña e pataca. Postre: froita ou iogur.	**6** Sándwich caseiro de pavo e queixo con tomate. Postre: froita ou iogur.
9 Revolto de champiñóns e ensalada de tomate. Postre: froita ou iogur.	**10** Peixe ao forno con verduras. Postre: froita ou iogur.	**11** Peituga de polo con cabaciña e cenoria. Postre: froita ou iogur.	**12** Tortilla de patacas con tomate aliñado. Postre: froita ou iogur.	**13** Pizza caseira de verduras e mozzarella. Postre: froita ou iogur.
16 Peixe branco con pataca cocida. Postre: froita ou iogur.	**17** Tortilla de cabaciña e ensalada. Postre: froita ou iogur.	**18** Crema de verduras e ovo cocido. Postre: froita ou iogur.	**19** Sándwich caseiro de polo e tomate. Postre: froita ou iogur.	**20** Tortilla francesa con champiñóns e cenoria. Postre: froita ou iogur.
23 Salmón ao forno con verduras. Postre: froita ou iogur.	**24** Ovos revoltos con espinacas e pan. Postre: froita ou iogur.	**25** Crema de cabaciña e polo á prancha. Postre: froita ou iogur.	**26** Pescada con verduras e pataca. Postre: froita ou iogur.	**27** Hamburguesa caseira de polo con tomate. Postre: froita ou iogur.
30 Tortilla de espinacas con tomate e pan. Postre: froita ou iogur.				

Propostas orientativas: adaptar as ceas á idade, ao apetito e ás necesidades de cada neno ou nena. A auga é a bebida habitual.

Enerxía media da cea segundo a ración: 400–550 kcal (25–30 % do total diario). Proteínas: 15–22 g (10–15 %); hidratos de carbono: 35–50 g (50–55 %); graxas: 10–18 g (30–35 %); sodio: <1,5 g.

✓ 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 Dietética y Nutrición)