

		OUTUBRO 2026		
LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
			1 Ensaladilla. 🐟 🥔 Redondo de vitela con patacas fritas. Foita	2 Sopa de cocido. 🍲 Lomos de merluza frita con ensalada de tomate. 🐟 🍅 Froita.
5 Crema de verduras (cabaza, coliflor, pataca). Lasaña de atún. 🐟 🍅 🥔 Froita.	6 Brócoli con patacas e refrito. Arroz á montañesa. Froita.	7 Garavanzos guisados. Pizza de xamón, queixo e bacon. 🍲 Froita.	8 Macarróns integrais con salsa caseira de tomate. 🍅 Bacalao á portuguesa con ovo cocido. 🐟 🥔 logur. 🥔	9 Ensalada mixta. 🐟 🥔 Xamonciños de polo con patacas panadeira. Froita.
12 FESTIVO	13 Puré de verduras (cabaciña, cenoria e pataca). Macarróns boloñesa e ovo. 🍲 🥔 Froita.	14 Sopa de estreliñas. 🍲 Empanada de atún con ensalada de tomate e millo. 🍲 🐟 logur. 🥔	15 Fabada. Hamburguesas de polo con ensalada de leituga. Froita.	16 Xudías con patacas e refrito de xamón. Paella mixta con arroz integral. 🍲 🐟 Froita.
19 Macarróns integrais con tomate e queixo. 🍲 🥔 Richada con patacas fritas. logur. 🥔	20 Lentellas con verduras. Merluza á cazola con ovo cocido. 🐟 Froita	21 Coliflor con patacas e refrito. Milanesa de polo con ensalada de leituga. 🍲 🥔 Froita.	22 Sopa de polo. 🍲 Lomo de atún á prancha con ensalada de tomate. 🐟 Froita.	23 Crema de verduras (cabaza, puerro e pataca). Pizza de xamón e queixo. 🍲 🥔 Froita.

26 Ensalada de pasta.    Albóndigas con patacas guisadas.  Froita.	27 Caldo galego. Empanada de polo con ensalada de tomate.  Froita.	28 Puré de verduras (brócoli e cabaza). Bacalao á galega.  Froita	29 Arroz integral tres delicias.  Ovos fritos con patacas.  Froita.	30 Fabas brancas con verduras. Espaguetis con atún.   Iogur. 
Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 543 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 27%, proteínas 18%, sodio 2/2,4g) Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):602 kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 27% proteínas 18%, sodio 2/2,4g) Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 686kcal (hidratos de carbono 55%, lípidos 27%, proteínas 18%, sodio 2/2,4g) gluten  ovos  peixe  lácteos  crustáceos  moluscos  sulfitos 				

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

		CEAS COMPLEMENTARIAS OUTUBRO 2026		
LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
			1 Crema de calabacín + tortilla francesa + pan + iogur/froita	2 Puré de verduras + peituga de polo á prancha + froita
5 Calabacín e cenoria salteados + tortilla de pataca + froita	6 Crema de verduras + peituga de pavo + froita	7 Ensalada completa + tortilla francesa + iogur	8 Peixe branco ao forno + verduras + froita	9 Sopa de verduras + hamburguesa caseira de tenreira + ensalada
12 FESTIVO	13 Ensalada de tomate + peixe á prancha + pataca cocida + froita	14 Verduras salteadas + tortilla francesa + iogur	15 Crema de verduras + merluza ao forno + froita	16 Ensalada variada + peituga de polo + iogur

19 Puré de cabaciña e cenoria + peixe branco + froita	20 Crema de verduras + tortilla de cabaciña + froita	21 Ensalada variada + polo á prancha + iogur	22 Crema de verduras + peixe ao forno + froita	23 Ensalada de tomate e ovo + crema de verduras + iogur
26 Crema de verduras + peixe ao forno + froita	27 Sopa de verduras + peixe á prancha + iogur	28 Crema de cabaciña + polo ao forno + froita	29 Crema de verduras + tortilla francesa + iogur	30 Ensalada + peixe branco + froita
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)