








MAIO 2026				
LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
<p>4</p> <p>Lentellas con verduras ao xeito tradicional.</p> <p>Lasaña de atún. 🍷🐟🍷</p> <p>logur de sabores 🍷</p>	<p>5</p> <p>Sopa de polo 🍷</p> <p>Albóndigas de vitela con patacas guisadas. 🍷🍷</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>6</p> <p>Ensalada mixta. 🍷🐟</p> <p>Pizza caseira de xamón e queixo. 🍷🍷</p> <p>Froita de tempada.</p>	<p>7</p> <p>Crema de verduras (cabaza, cabaciña e pataca).</p> <p>Merluza á cazola con ovo cocido. 🐟</p> <p>Froita de tempada.</p>	<p>8</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate caseira.</p> <p>Xamonciño de polo ao forno con ensalada de tomate.</p> <p>Froita de tempada.</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras (cenoria, acelga e pataca)</p> <p>Hamburguesa de polo con ensalada de tomate. 🍷</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>12</p> <p>Macarróns integrais con salsa de tomate caseira e queixo. 🍷🍷</p> <p>Coliflor con patacas, chourizo e ovos cocidos. 🍷</p> <p>Froita de tempada.</p>	<p>13</p> <p>Arroz tres delicias. 🍷</p> <p>Salmón ao forno con ensalada de leituga. 🐟</p> <p>Froita de tempada.-</p>	<p>14</p> <p>Fabas con verduras ao estilo tradicional.</p> <p>Vitela guisada con patacas.</p> <p>Froita de tempada.</p>	<p>15</p> <p>Ensalada de pasta. 🍷🍷🐟</p> <p>Empanada de atún con ensalada de tomate. 🍷🐟</p> <p>logur de sabores. 🍷</p>
<p>18</p> <p>Sopa de polo. 🍷</p> <p>Bacalao á galega. 🐟</p> <p>Froita de tempada.-</p>	<p>19</p> <p>Puré de verduras (coliflor, cabaza e pataca).</p> <p>Milanesa de polo con ensalada de leituga. 🍷🍷</p> <p>logur de sabores. 🍷</p>	<p>20</p> <p>Garavanzos guisados con chourizo.</p> <p>Xudías verdes con tomate caseiro, patacas e ovos cocidos. 🍷</p> <p>Froita de tempada.-</p>	<p>21</p> <p>Ensaladilla rusa. 🍷🐟</p> <p>Paella mixta con arroz integral. 🍷🐟🍷</p> <p>Froita de tempada.-</p>	<p>22</p> <p>Crema de verduras (cenoria, cabaza e puerro).</p> <p>Vitela guisada con macarróns. 🍷</p> <p>Froita de tempada.</p>
<p>25</p> <p>Ensalada mixta 🍷🐟</p> <p>Albóndigas de polo con patacas fritas. 🍷🍷</p> <p>Froita de tempada</p>	<p>26</p> <p>Sopa de estreliñas. 🍷</p> <p>Lomos de merluza frita con ensalada de tomate. 🐟🍷</p> <p>Froita de tempada.</p>	<p>27</p> <p>Crema de verduras (brócoli, cabaza e pataca).</p> <p>Empanada galega con ensalada de leituga. 🍷</p> <p>Froita de tempada.</p>	<p>28</p> <p>Lentellas con verduras e xamón.</p> <p>Macarróns integrais con pavo e salsa de tomate caseira. 🍷</p> <p>logur de sabores 🍷</p>	<p>29</p> <p>Brócoli con patacas.</p> <p>Ovos recheos con atún e ensalada de leituga. 🍷🐟</p> <p>Froita de tempada.</p>

<p>Energía media comida de 3-8 años: (Kcal día 1400-1600): 540 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 27%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g) Energía media comida de 9-13 años: (Kcal día 1600-2000):600 kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 27% proteínas 16%, sodio 2/2,4g) Energía media comida de 14-18 años: (Kcal día 2000-2200): 681kcal (hidratos de carbono 57%, lípidos 27%, proteínas 16%, sodio 2/2,4g)</p>				
gluten		ovos		peixe
				
		lácteos		crustáceos
				
			moluscos	
				sulfitos
				

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

		CEAS COMPLEMENTARIAS MAIO 2026		
LUNS	MARTES	MERCORES	XOVES	VENRES
4 Tortilla francesa + ensalada de tomate e millo + iogur /froita	5 Crema de calabaciña + tostada integral con queixo fresco+ iogur/froita	6 Peixe ao forno + verduras salteadas +iogur/froita	7 Revolto de champiñóns + ensalada+ iogur/froita	8 Puré de verduras + tortilla de pataca lixeira + iogur/froita
11 Crema de verduras + peixe á prancha + iogur/froita	12 Ensalada completa (ovo cocido, tomate, cenoria) +iogur/froita	13 Tortilla de cabaciña + pan integral +iogur/froita	14 Crema de verduras + peixe branco +iogur/froita	15 Verduras salteadas + peituga de pavo +iogur/froita
18 Puré de verduras + tortilla francesa+iogur/froita	19 Ensalada + hummus con paliños de verdura (calabacin, cenoria)+ iogur/froita	20 Peixe ao forno + cabaciña+ iogur/froita	21 Crema de verduras + iogur/foita	22 Tortilla de patacas+ensalada+ iogur/froita
25 Verduras ao forno + peixe+ iogur/froita	26 Crema + tortilla francesa + iogur/froita	27 Ensalada + peituga de pavo + iogur/froita	28 Peixe branco + verduras+ iogur/froita	29 Crema de verduras + tostada con aguacate e queixo+ iogur/froita
<p>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</p>				

- ✓ 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)