

PROPOSTAS DE ALMORZOS, MEDIAS MAÑÁS E MERENDAS SAUDABLES



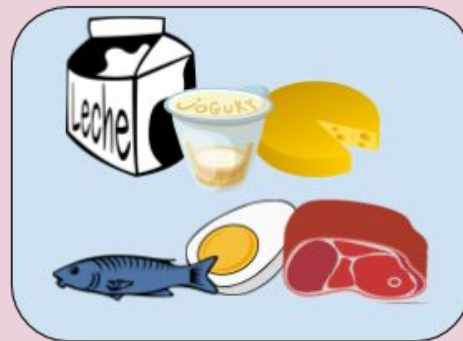
Raquel Nogueiras González
Sara Fiallega Alonso
FCT Dietética CIFP Anxel Casal
EI OS CATIVOS

Esquema orientativo: un almuerzo ou merenda saudable debe de conter un alimento de cada un dos seguintes grupos.

FROITA



ALIMENTOS ORIXE ANIMAL



CEREAIS , PATACAS E
CASTAÑAS...



OUTROS





Propostas de papillas :

Proposta 1: Mazá + Leite + Arroz.

Proposta 2: Pera + Leite + Espelta en copos.

Proposta 3: Plátano + logur + Avea en copos.

Proposta 4: Plátano e laranja + Queixo fresco batido + Copos de espelta.

Propostas 5: Fresas + kiwi (A partir dos 18 meses) + Leite + Copos de trigo.

Propostas de almozos:



Proposta 1: Bol de iogur natural con plátano, copos de avea e un suplemento de cacao en po.

Proposta 2: Kiwi, tostadas de centeo con atún en aceite de oliva virxe extra, tomate e leite.

Proposta 3: Bol de fresas con queixo fresco batido, canela, copos de avea e zume de laranxa.

Proposta 4: Laranxa e arroz con leite.

Proposta 5: Melón con xamón, tosta de centeo con queixo fresco e AOVE (Aceite de oliva virxe extra).

Propostas de medias mañás :

Proposta 1: Froita, queixo fresco con pan.

Propuesta 2: Froita, iogur natural e bocadillo de xamón de AOVE (aceite de oliva virxe extra).

Proposta 3: Batido de leite con froita, copos e mel.

Proposta 4: Bocadillo de atún con tomate, froita e iogur.

Proposta 5: Tosta de queixo fresco, mel e froita.

Propostas de merendas :

Proposta 1: Bocadillo de xamón e AOVE (aceite de oliva virxe extra) logur con froita.

Proposta 2: Froita, queixo fresco e mel.

Proposta 3: Macedonia de froitas de tempada con kéfir.

Proposta 4 : Batido de leite, froitas e copos de avea.

Proposta 5: Froita, iogur e tosta de pavo.



PROPOSTAS DE CEAS
COMPLEMENTARIAS AO MENÚ
DIARIO:
fáceis, equilibradas e saudáveis.

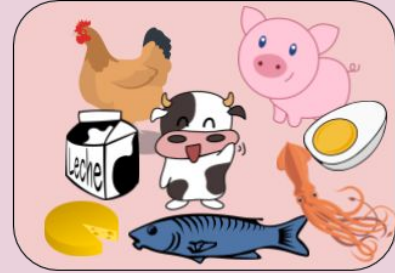


Unha comida ou cea saudable debe conter un alimento de cada grupo.

1. VERDURAS E HORTALIZAS



2. ALIMENTOS ORIXE ANIMAL



3. ARROZ, PAN, PASTA, CASTAÑAS E PATACAS



4. FROITA



5. ACEITE DE OLIVA VIRXE EXTRA



6. OUTROS ALIMENTOS QUE COMPLEMENTAN O XANTAR



MENU OTONO - INVIERNO

SEMANA	LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 	VIERNES
1ª	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave, fideos, puerro y zanahoria Revuelto de HUEVO con espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de guacamole LENTEJAS CON QUINOA y acelgas 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza y nabo POLLO al horno con tomillo y patata horneada / cocida 	<ul style="list-style-type: none"> Calabacín al horno con queso de cabra Fideuá marinera (CEFALÓPODOS), pimientos, zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Risotto de setas / champis y queso de oveja Guiso de CERDO con guisantes y apio
2ª	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Tortilla de HUEVO y patata esmagada con taquitos de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de HUMMUS Crema de HABAS, QUINOA, calabaza y pimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de sémola de maíz y perejil picado Falsa lasaña de PAVO, calabacín, tomate triturado casero, orégano y queso oveja 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa juliana de repollo y zanahoria PESCADO BLANCO con arroz y ajada de brócoli 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de brotes de espinaca, remolacha y pepino Hamburguesa de TERNERA con cuscús
3ª	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate triturado casero y orégano Revuelto de HUEVO, grelos y champiñones 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de brócoli Potaje de GARBANZOS, QUINOA y zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras de hoja verde de temporada con ajada POLLO guisadito con guisantes, zanahoria y arroz blanco 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de atún PESCADO AZUL al horno con puerro, pimiento y puré de sémola de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> Hortalizas rehogadas con ajo y JAMÓN SERRANO Albóndigas de CERDO, con patata y zanahoria, cocidas
4ª	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza y puerro Tortilla francesa de HUEVO rellena de calabacín con arroz 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de alcachofas Potaje de LENTEJAS CON QUINOA, espinacas y apio 	<ul style="list-style-type: none"> Hortalizas con queso Albóndigas de PAVO con cuscús y salsa de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de berenjena y zanahoria PESCADO BLANCO con patata cocida, guisantes y nabo 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de requesón y aguacate Lasaña de TERNERA con salsa de tomate

Propostas de ceas complementarias:

	LUNS	MARTES 	MÉRCORES 	XOVES 	VENRES 
1º	-Peituga de pavo á prancha con ensalada de tomate, leituga, aguacate, cenoria e millo. -Piña	- Tortilla de pataca con ensalada de tomate, mozzarella e cebola. -Pera 	-Pisto de verduras con pemento, cebola, berenxena, cabaciña e atún . -Queixo con marmelo.	- Tortilla francesa con minestra de verduras. -Mazá.	- Pescado Blanco con patacas cocidas e tomate natural. -logur natural
2º	-Espaguetes con polo e tomate natural triturado. -Kiwi. 	- Revolto de ovos con espinacas. -Mandarina	- Peixe sapo ao forno/prancha con patacas, pementos e cabaciña. -logur natural.	-Ensalada de garbanzos y quinoa con acelgas e tomate natural y huevo duro . -Mazá 	-. Chipiróns a la prancha con chícharos con xamón. -Queixo fresco con plátano e mel.
3º	- Peituga de polo con chícharos, cenoria e arroz branco. -Mazá.	- Ovo á prancha con ensalada de tomate natural e queixo. -Piña.	- Salmón ao forno/prancha con xudías e chícharos.. -Queixo con mel.	-Crema de cabaciña e tosta de hummus ovo á prancha . -Uvas. 	- Pescado Blanco á prancha con cachelos e minestra de verduras. -logur natural.
4º	-Puré de hortalizas e verduras de tempada. - Hamburguesa de polo con cabaciña á prancha. -Pera.	-Chícharos con xamón, ovo duro e patacas. -Macedonia de froitas de tempada.	-Cabaciña rechea de bonito , pemento, cebola e cenoria. -logur con Kiwi.	- Revolto de , champiñóns, cebola, pemento e espinacas. -Uvas. 	- Pescado branco cocido con minestra e pataca cocida. -Queixo fresco con marmelo.

MENÚ OTOÑO - INVIERNO

SEMANA	LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 	VIERNES
5	<ul style="list-style-type: none"> Crema de remolacha, puerro, manzana Tortilla de HUEVO con patata y pimienta  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de berenjena  HABAS CON QUINOA, y coliflor 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria POLLO salteado con espaguetis, espinacas y zanahoria  	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco PESCADO AZUL y arroz con salsa de garbanzos   	<ul style="list-style-type: none"> CERDO al horno con cuscús, brécol, y sofrito de cebolla y ajo. 
6	<ul style="list-style-type: none"> Puré de sémola de maíz, ajada de repollo Revuelto de HUEVO con espárragos  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de HUMMUS de lentejas  GARBANZOS CON QUINOA y calabaza/calabacín 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras rehogadas y queso de oveja  Estofado de PAVO con patata, brécol y pimienta 	<ul style="list-style-type: none"> Ajada de hortalizas PESCADO BLANCO en salsa verde con cuscús   	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espinacas  Albóndigas de TERNERA, macarrones, tomate triturado y zanahoria 
7	<ul style="list-style-type: none"> Crema de judías Arroz 3 delicias con HUEVO, guisantes, zanahoria, brócoli  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de espinacas  Potaje de LENTEJAS CON QUINOA y nabo 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechuga, pepino y queso cabra  POLLO asadito con cuscús y calabacín  	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brécol   Lasaña de PESCADO AZUL (ATÚN), tomate triturado casero y zanahoria  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de berenjena  Jamóncito de CERDO asado con patatas al horno, berenjenas y champis
8	<ul style="list-style-type: none"> Crema de acelgas  Revuelto de HUEVO, berenjena y cuscús con tomate troceado   	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de zanahoria  HABAS CON QUINOA y brécol 	<ul style="list-style-type: none"> Hortalizas con queso PAVO con puré de sémola de maíz y salsa de calabaza  	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espárragos verdes / blancos, nabo y puerro   PESCADO BLANCO con pisto de espinacas con macarrones   	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos, maíz y zanahoria Guiso de TERNERA con patata y guisantes. 

Propostas de ceas complementarias:

	LUNS	MARTES 	MÉRCORES 	XOVES 	VENRES 
1ª	<p>-Polo ao forno/á prancha con patacas e chícharos. -Kiwi</p>	<p>-Ovo á prancha con arroz e tomate natural. -Piña.</p>	<p>-Caballa á prancha con brécol. -Queixo con mel.</p>	<p>-Ensalada de garavanzos con pemento, cenoria, tomate e ovo duro. -Kiwi.</p>	<p>-Crema de cabaza, pataca e cenoria. -Mexillóns cocidos. - logur natural.</p> 
2ª	<p>-Hamburguesa de pavo son chícharos con xamón y champiñóns. -Macedonia de froitas de tempada.</p>	<p>-Tortilla francesa con xamón e ensalada de leituga, tomate e queixo fresco. -Pera. </p>	<p>-Ensalada de atún, pasta, leituga, tomate, cenoria e aguacate. -logur natural. </p>	<p>-Crema de cabaciña. - Tortilla de pataca. -Uvas.</p>	<p>-Pescado branco cocido con patacas e xudías. -Queixo con marmelo.</p>
3ª	<p>-Macarróns con polo , champiñóns e tomate natural triturado. -Pera. </p>	<p>-Puré de cabaciña. -Tortilla de pataca . -Laranxa.</p>	<p>-Salmón á prancha con tomate natural e mozzarella. -Queixo fresco con mel.</p>	<p>-Crema de cabaza e garavanzos. -Revolto de champiñóns. -Macedonia de froita.</p>	<p>-Pescado Blanco ao forno/á prancha con coliflor e arroz branco. -logur natural.</p>
4ª	<p>-Pavo á prancha con arroz e xudías. -Laranxa. </p>	<p>-Revolto de ovos con champiñóns e cabaciña. -Mandarina</p>	<p>-Crema de cenoria. -Tosta de anchoas e queixo. -logur natural. </p>	<p>-Ensalada de pataca con ovo duro,tomate natural,maíz, aguacate e cenoria. -Mazá</p>	<p>.-Chipiróns á prancha con xudías con xamón. . -Queixo con marmelo. </p>

MENÚ PRIMAVERA - VERANO

	LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 	VIERNES
☺	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinaca, remolacha, pepino Tortilla de HUEVO y patata cocida  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de alcachofas  Ensalada de GARBANZO, QUINOA, brócoli, tomate 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espárragos blancos/verdes  POLLO a la plancha y arroz con salsa de calabaza/zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Gaspacho de melón PESCADO AZUL al horno con guisantes, pimiento y cuscús  	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  Macarrones con carne picada de CERDO, salsa tomate casero, queso de cabra/oveja 
☺	<ul style="list-style-type: none"> Risotto de setas  Pastel de HUEVO y hortalizas (calabacín, pimiento y zanahoria)  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de remolacha  Ensalada de LENTEJAS, QUINOA, pepino, aceitunas y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Cuscús con espinacas y pimientos  PAVO asado en salsa de mango  	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos y aguacate  Lasaña de PESCADO BLANCO, brécol y tomate triturado  	<ul style="list-style-type: none"> Salmorejo de manzana TERNERA al horno con patatas y berenjena asadas y queso de oveja 
☺	<ul style="list-style-type: none"> Puré de sémola de maíz con calabacín al horno Tortilla francesa de HUEVO y espárragos  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de calabaza  Pastel de HABAS CON QUINOA y espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de requesón y naranja  Ensalada de pasta con POLLO, rúcula, tomate y aceitunas  	<ul style="list-style-type: none"> Salmorejo Ensalada de PESCADO AZUL (ATÚN), judías verdes, patata cocida y zanahoria  	<ul style="list-style-type: none"> Sopa fría de remolacha Jamón asado de CERDO y arroz salteado con pimiento y berenjena 
☺	<ul style="list-style-type: none"> Cuscús salteado con champis y brócoli  Revuelto HUEVO con pimientos  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de salmorejo  Crema de GARBANZOS y QUINOA al romero  	<ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise  Lasaña de PAVO tomate triturado, zanahoria y queso de oveja  	<ul style="list-style-type: none"> Pisto de berenjena, calabacín y pimiento  PESCADO BLANCO en salsa verde con arroz y guisantes  	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de rúcula, pepino, queso fresco  Albóndigas de TERNERA, salsa de tomate y patatas asadas al tomillo 



Propostas de ceas complementarias:

	LUNS	MARTES 	MÉRCORES 	XOVES 	VENRES 
1º	<p>-Polo á prancha con ensalada de leituga, tomate, cebola e queixo fresco.</p> <p>-Laranxa </p>	<p>-Tortilla francesa de espinacas con minestra.</p> <p>-Framboesa con iogur. </p>	<p>-Tosta de salmón afumado con tomate .</p> <p>-Chícharos con xamón.</p> <p>-Cereixas </p>	<p>-Tosta de xamón con tomate triturado e ovo á prancha.</p> <p>- Melón.</p>	<p>-Sopa de fideos e hortalizas.</p> <p>-Pescado branco con ensalada de tomate.</p> <p>-Queixo fresco con mel. </p>
2º	<p>-Tosta de queixo fresco.</p> <p>- Pavo con berenxena á prancha.</p> <p>-Macedonia de froitas de tempada.  </p>	<p>-Crema de cenoria.</p> <p>-Ovos recheos de atún e maionesa</p> <p>-Queixo con marmelo.</p>	<p>-Ensalada de garavanzos con tomate, cenoria , atún, aguacate, millo y remolacha.</p> <p>-Pexego.. </p>	<p>-Crema de hortalizas de tempada.</p> <p>-Revolto de champiñóns e cabaciña.</p> <p>-Fresas. </p>	<p>-Tosta de hummus</p> <p>-Pescado Branco con brócoli.</p> <p>-logur natural.</p>
3º	<p>-Crema de hortalizas.</p> <p>-Polo con minestra .</p> <p>-Sandía.</p>	<p>-Tortilla de pataca con ensalada de tomate natural y mozarella.</p> <p>-logur natural.</p>	<p>-Bonito á prancha con xudías e pataca cocida.</p> <p>-Mazá.</p>	<p>-Tortilla de pataca con chícharos con xamón.</p> <p>-Fresas.</p>	<p>-Pescado branco cocido con ensalada de leituga, tomate, cebola e espárragos.</p> <p>- Queixo fresco con mel.</p>
4º	<p>- Tosta de peituga de pavo y tomate triturado.</p> <p>-Mazá. </p>	<p>-Crema de hortalizas (cenoria, porro, pataca, cabaciña).</p> <p>-Ovo duro.</p> <p>-Queixo con marmelo.</p>	<p>-Sopa de pescado azul, fideos e hortalizas de tempada.</p> <p>-Cereixas </p>	<p>-Tortilla francesa de xamón.</p> <p>-Ensalada de tomate natural.</p> <p>-Plátano.</p>	<p>-Luras á prancha con patacas e pisto de verduras.</p> <p>-logur natural. </p>

MENÚ PRIMAVERA - VERANO

	LUNES 	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 	VIERNES
1	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli y tomate Arroz 3 delicias con HUEVO, guisantes, zanahoria, maíz  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de espinacas  Crema de LENTEJAS, QUINOA y zanahoria  	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patata, aguacate y pepino Falsa lasaña de berenjena, POLLO y tomate triturado y queso cabra  	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho de sandía PESCADO AZUL a la plancha con puré de sémola de maíz al pesto  	<ul style="list-style-type: none"> Lomo de CERDO a la naranja y espaguetis salteados con champis y pimientos 
2	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con queso de oveja  Tortilla de HUEVO, patata, cebolla y pimienta  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de aguacate con fresas  Crema de HABAS, QUINOA, apio y pimienta  	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena al horno Albóndigas de PAVO con cuscús, tomate triturado casero y orégano  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de alcachofas  CEFALÓPODOS en salsa casera con arroz caldoso de espinacas  	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de rúcula, pepino, tomate Carne picada TERNERA, macarrones, tomate triturado casero, albahaca y queso de cabra 
3	<ul style="list-style-type: none"> Gazpacho de melón Pastel de HUEVO con espárragos, puerro y nabo  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de crema de zanahoria  Salteado de GARBANZO, QUINOA y espinacas  	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de canónigos, queso fresco y tomate  POLLO horneado con patatas asadas y champis  	<ul style="list-style-type: none"> Vichyssoise  Fideuá de PESCADO AZUL, zanahoria, puerro y pimienta  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de requesón y manzana  Guiso de CERDO con arroz, berenjena y calabacín 
4	<ul style="list-style-type: none"> Salmorejo Revuelto de HUEVO, calabacín y cuscús con tomate troceado  	<ul style="list-style-type: none"> Tosta de guacamole  Salteado de LENTEJAS, QUINOA, zanahoria y aceitunas  	<ul style="list-style-type: none"> Judías y zanahoria rehogadas PAVO con salsa de manzana y macarrones  	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli y tomate PESCADO BLANCO al horno con arroz caldoso de berenjena  	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de espinacas, espárragos y remolacha Carne asada de TERNERA con patata asada, zanahoria y guisantes 

Propostas de ceas complementarias:

	LUNS	MARTES 	MÉRCORES 	XOVES 	VENRES 
1ª	<p>- Tosta de pavo con queixo de untar e ensalada de tomate natural.</p> <p>- Fresas.</p>  	<p>- Ovos recheos de atún e maionesa.</p> <p>- Ensalada de tomate e cogombro.</p> <p>- logur natural</p>	<p>- Pisto de cabaciña, pemento, cebola, cenoria, atún e pataca cocida.</p> <p>- Melocotón.</p>	<p>- Sopa de hortalizas.</p> <p>- Tosta de hummus con ovo á prancha.</p> <p>- Framboesas.</p>	<p>- Pescado branco cocido con patacas e espinacas.</p> <p>- Queixo con marmelo.</p>
2ª	<p>- Peituga de polo á prancha con minestra de verduras.</p> <p>- Arándanos.</p>	<p>- Ovo á prancha con champiñóns e xamón.</p> <p>- Queixo con marmelo.</p>	<p>- Pescado azul á prancha con brócoli e garavanzos.</p> <p>- Sandía.</p>	<p>- Crema de cenoria.</p> <p>- Tortilla de pataca.</p> <p>- Cirola.</p>	<p>- Salpicón de pescado branco con hortalizas e pataca cocida.</p> <p>- logur natural.</p> 
3ª	<p>- Crema de cabaza.</p> <p>- Peituga de pavo á prancha con chícharos.</p> <p>- Melocotón.</p>	<p>- Revolto de gulas e gambas con minestra de verduras.</p> <p>- logur natural.</p> 	<p>- Crema de cabaciña.</p> <p>- Tosta de atún e tomate natural triturado.</p> <p>- Sandía.</p>	<p>- Crema de hortalizas de tempada.</p> <p>- Tortilla de pataca.</p> <p>- Pexego.</p>	<p>- Pescado branco á prancha con coliflor.</p> <p>- Queixo fresco con mel.</p>
4ª	<p>- Sopa de polo e fideos.</p> <p>- Chícharos con xamón.</p> <p>- Fresas.</p> 	<p>- Tortilla francesa con ensalada de leituga, tomate, aguacate e remolacha.</p> <p>- Queixo con marmelo.</p>	<p>- Ensalada de leituga, olivas, tomate, salmón afumado, millo, remolacha e aguacate.</p> <p>- Melón</p> 	<p>- Tortilla francesa con champiñóns e chícharos con xamón.</p> <p>- Cirolas.</p>	<p>- Chipiróns á prancha con pisto de verduras.</p> <p>- logur natural.</p> 



Recomendacións e pautas para toda a familia:

- Planificar con antelación o menú semanal ou mensual para así facilitar a adquisición dos diferentes menús con todos os alimentos necesarios.
- Educar a toda a familia a comer libres de distraccións , amodo e mastigando ben os alimentos.
- Elaborar sempre os pratos con aceite de oliva virxe extra e acompañalos con pan integral e auga.
- Tratar de introducir nos menús alimentos de tempada, así como o consumo de alimentos de orixe local.
- Á hora de elaborar os menús semanais e mensuais prestar atención ás comidas que os nenos fagan na escola para así combinar de maneira variada as demais comidas.
- Á hora de elaborar os pratos non valorar a cantidade se non a calidade, xa que un prato completo será aquel que teña alimentos de cada un dos grupos dos esquemas anteriores.