

Asesoría Pediátrica MENÚS*

Menú do inverno (setembro-abril)

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de cabaza, cenoria e cebola. • Espaguetes con atún e salsa de tomate natural • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de arroz, cenoria, porro e pemento vermello. • Carne de tenreira guisada con patacas ó forno • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Fabas con acelgas. • Paella de peixe. • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Canelóns de verduras e bechamel***. • Pavo en anacos con pataca cocida. • Iogur natural** (froita para dietas sen lácteos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras variadas. • Filetes pescada con puré de patacas. • Macedonia de froitas natural
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> • Iogur natural con cereais e plátano en anacos**. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulga de pan integral con queixo**. • Froita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Copos de avena con leite** • Froita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulga de xamón cocido. • Froita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereais con leite**. • Froita.
	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	Menú 10
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Niños de arroz con espinaca e bechamel***. • Tortilla francesa con cabaciña. • Froita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarróns con tomate natural e queixo relado**. • Guiso de carne de tenreira con xudías y cenorias • Froita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentellas con verduras. • Pescada ó forno e arroz con verduras (cenoria y chicharros). • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cabaciña e porro • Peituga de polo con patacas e salsa de tomate natural. • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Chícharos salteados con xamón* • Fideos mariñeiros con pescada en anacos, pemento e cebola • Iogur natural**
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con xamón cocido. • Froita (mazá, pera, plátano ou melón) 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogur natural con cereais e plátano en anacos**. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con queixo fresco**. • Froita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite** con cereais • Froita. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulga de peituga de pavo. • Froita (mazá, pera, plátano ou melón)

Notas: **1.** As comidas acompañanse con pan utilizando para os casos necesarios pan sen gluten. **2.** Deberanse completar as porcións diarias recomendadas de lácteos, verduras, froitas, cereais, carnes e peixes co almorzo e cea que realicen na súa casa, tratando de non repetir os alimentos, xa que unha dieta variada cobre as necesidades nutricionais na infancia.

***Menús** elaborados e supervisados pola Prof^a. Dra. Rosaura Leis Trabazo da Unidade de Nutrición e Metabolismo. Departamento de Pediatría. Hospital Clínico Universitario de Santiago. USC

1* Substitúese por xamón de pavo para dietas halal.

2** Elimínase o iogur natural/queixo/leite en dietas sen lácteos

3*** Substitúese a bechamel por salsa de tomate natural en dieta sen lácteos