

**Asesoría Pediátrica**  
**MENÚS\***  
**Menú do inverno TRITURADOS (setembro-abril)**

	<b>LUNS</b>	<b>MARTES</b>	<b>MÉRCORES</b>	<b>XOVES</b>	<b>VENRES</b>
	<b>Menú 1</b>	<b>Menú 2</b>	<b>Menú 3</b>	<b>Menú 4</b>	<b>Menú 5</b>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de porro, cabaza, cenoria, pescada e (todo cocido e triturado)</li> <li>logur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de porro, cenoria, tomate, arroz e tenreira (todo triturado)</li> <li>logur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de acelgas, fabas, tomate, arroz e pescada. Todo cocido e triturado.</li> <li>logur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de cenoria, porro, pasta e pavo (todo cocido e triturado)</li> <li>logur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de porro, cenoria, chícharos, patacas e pescada. Todo cocido e triturado.</li> <li>logur natural.</li> </ul>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>
	<b>Menú 6</b>	<b>Menú 7</b>	<b>Menú 8</b>	<b>Menú 9</b>	<b>Menú 10</b>
<b>Comida</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de cabaciña, apio, espinacas, pescada e arroz. Todo cocido e triturado.</li> <li>logur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de xudías, porro, cenoria, pastas e tenreira. Todo triturado.</li> <li>logur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de lentellas, pemento, cebola, arroz e pescada. Todo cocido e triturado.</li> <li>logur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de cabaciña, cenoria, pataca, porro e polo. (todo cocido e triturado)</li> <li>logur natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de chícharos, cebola, pasta, pemento verde e pescada. Todo cocido e triturado)</li> <li>logur natural.</li> </ul>
<b>Merenda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Froitas trituradas (laranxa, pera, plátano e mazá)</li> </ul>

**Notas:** **1.** As comidas acompañanse con pan, utilizando nos casos necesarios pan sen glute. **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 de cada nena e neno.

★Menús elaborados e supervisados pola Prof<sup>a</sup>. Dra. Rosaura Leis Trabazo da Unidade de Nutrición e Metabolismo. Departamento de Pediatría. Hospital Clínico Universitario de Santiago. USC

\*\* Elimínase o logur natural en dietas sen lácteos/ substitúese por froita.