

Asesoría Pediátrica
MENÚS*
Menú do verán TRITURADOS (maio-xullo)

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

Menús asesorados pola Profª. Dra. Rosaura Leis Trabazo da Unidade de Nutrición e Metabolismo. Departamento de Pediatría. Hospital Clínico Universitario de Santiago. USC

Notas aclaratorias:

1. As comidas acompañanse con pan; para os nenos e nenas con celiaquía elimínase o gluten substituíndo o pan e a pasta.
2. Nas dietas sen lácteos por indicación pediátrica substitúense estes por froita .
3. Recómendase completar as porcións diarias de lácteos, verduras, froitas, cereais, carnes e peixes co almorzo e cea que realicen na súa casa, tratando de non repetir os alimentos, para lograr unha dieta variada que cubra as necesidades nutricionais.