

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

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cabaciña e porro • Pasta con atún e salsa de tomate natural. • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de garavanzos con cenoura e cebola. • Guiso de tenreira con champiñons e patacas • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de cabaza, cenoria e cebola. • Polo á prancha con arroz xardiñeira (cenoura, pemento e millo) • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Canelóns de verduras e queixo raiado**. • Filetes de pescada con patacas ó forno • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de verduras. • Fideua con pavo en anacos, chicharos e cenorias) logur natural** (froita para dietas sen lácteos)
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> • Pulga de peituga de pavo • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Tacos de xamón cocido* • Cereais con iogur** • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Pulga de xamón de pavo • logur natural** 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con rebanda de queixo** (xamón de pavo para dietas sen lácteos) • Froita (mazá) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereais con iogur natural** • Froita (nectarina)
	Menú 6	Menú 7	Menú 8	Menú 9	Menú 10
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • Macarróns con tomate natural e queixo relado** • Pescada con pataca cocida. • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cabaza e cenoria • Guiso de tenreira con verduras e pataca • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de cabaciño, apio, pemento verde e cebola • Peituga de polo con pataca e salsa de tomate natural • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentellas con verduras • Tenreira, arroz con verduras (chicharos e cenoria) • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta con ovo, tomate, pemento e cebola. • Guisantes salteados con xamón* • Froita
Merenda	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con tomate e xamón serrano^{1*} • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • logur natural con cereais e plátano** 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral con queixo fresco** • Froita 	<ul style="list-style-type: none"> • Cunca de leite** con cereais 	<ul style="list-style-type: none"> • Gachas de avea con plátano

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 Profª. 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