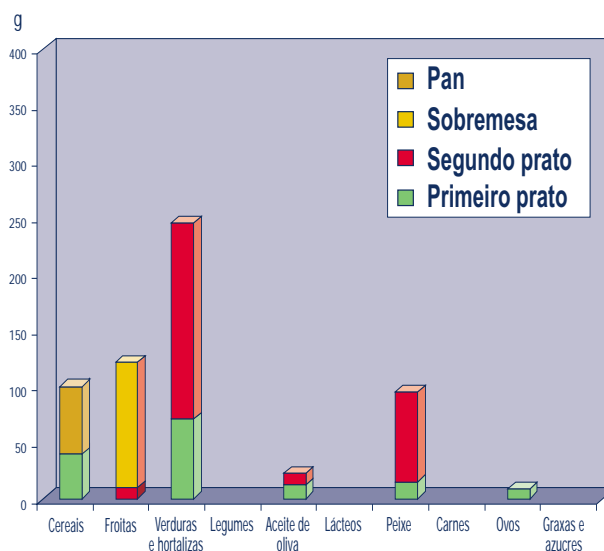


PRIMEIRO PRATO: **EMPAÑADA DE BONITO** / SEGUNDO PRATO: **FILETES DE PESCADA CON ENSALADA E PATACAS COCIDAS** / SOBREMESA: **MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS** / PAN / AUGA

### Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
FARIÑA	40	LEVADURA	5
CEBOLA	60	ATÚN EN ACEITE	15
PEMENTO VERMELLO	25	OVO	10
ACEITE DE OLIVA	12		
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
PESCADA	100	PATACA	100
TOMATE	70	LEITUGA	30
LIMÓN	15	VINAGRE	3
ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA			
	g cru		g cru
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	PERA	25
MELOCOTÓN	25	MAZÁ	25
MELÓN	50	PLÁTANO	25
PAN		AUGA	
RACIÓN	60		1-2 VASOS

### Composición do menú por grupos de alimentos



### Elaboración

**P**ara o primeiro prato faise un volcán con fariña e incorpórase suficiente auga morna co fermento disolto, ata conseguir unha masa que se poida estirar. De forma opcional, pódese engadir un chorriño de aceite e unha cullerada de ovo batido. Amásase e déixase repousar (tapada) durante media hora. Para prepara-lo recheo, refógase a cebola no aceite, escórrese e engádeselle en cru, o atún e mailo pemento morrón. Despois, estírase a masa ata conseguir unha capa de máis ou menos medio centímetro de grosor. Cóbrese co recheo e tápase con outra capa de masa. Píntase con ovo batido e pónse ó forno. O filete de pescada prepárase á plancha e sérvese acompañado con ensalada e patatas cocidas.



## Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Empanada de bonito</i>	<i>Filete pescada á prancha con pataca cocida e ensalada</i>	<i>Macedonia de froitas naturais</i>		
<b>M A C R O N U T R I E N T E S</b>	Enerxía [kcal]	831	335	253	87,7	155	
	Proteínas [g]	33,1	11,1	16	1,3	4,7	
	Lípidos [g]	30,5	17,3	12,6	0,05	0,6	
	AGS [g]	5,2	3	2,1	0,018	0,12	
	AGM [g]	17,7	10,1	7,5	0,0066	0,078	
	AGP [g]	5,7	3,6	1,9	0,015	0,2	
	Colesterol [mg]	99,4	45,8	53,6	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	4,6	3,3	1,1	0,0064	0,18	
	C18:3 [g] (Linolenico)	0,35	0,19	0,14	0,0086	0,013	
	AG trans [g]	0,073	0,062	0,011	0	0	
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,16	0,00093	0,16	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0,24	0,023	0,22	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,13	0,0017	0,13	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	113	36,1	20,3	21,9	34,8	
<b>M I N E R A I S</b>	Fibra [g]	10	3,4	3,1	2,2	1,3	
	Calcio [mg]	123	38,7	46,5	26,8	11,4	
	Ferro [mg]	5,8	2,4	1,8	0,64	1	
	Iodo [µg]	28,1	13,8	10,1	3,6	0,6	
	Magnesio [mg]	131	37,3	52	25,9	15,6	
	Cinc [mg]	3,3	1,1	0,72	0,3	1,2	
	Sodio [mg]	483	82,5	70	6,9	324	
	Potasio [mg]	1936	391	1054	431	60	
	Fósforo [mg]	521	204	223	39,4	54,6	
	Selenio [µg]	26	7,6	1,2	0,39	16,8	
	<b>V I T A M I N A S</b>	Vit. B <sub>1</sub> [mg]	0,54	0,18	0,17	0,12	0,072
		Vit. B <sub>2</sub> [mg]	0,51	0,28	0,13	0,069	0,03
		Eq. niacina [mg]	12	4,3	5,8	0,89	1
		Vit. B <sub>6</sub> [mg]	0,7	0,28	0,24	0,16	0,024
Ac. fólico [µg]		293	213	26,4	53,8	0	
Vit. B <sub>12</sub> [µg]		1,6	0,82	0,8	0	0	
Vit. C [mg]		100	18,1	28,4	53,7	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]		237	151	67,2	18,4	0	
Retinol [µg]		21,3	21,3	0	0	0	
Carotenos [µg]		1263	778	358	127	0	
Vit. D [µg]		3,9	3,9	0	0	0	
Vit. E [mg]		3,6	1,9	1,5	0,2	0	

## Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

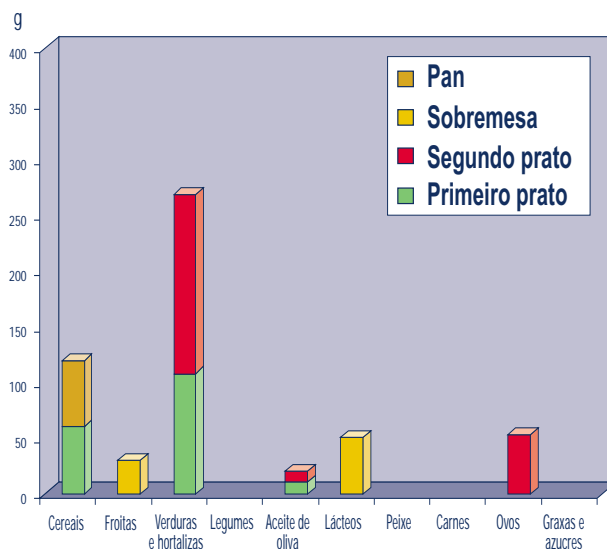
Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	15,9	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	33,1	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	51,1	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA** / SEGUNDO PRATO: **TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS**  
 SOBREMESA: **QUEIXO GALEGO FRESCO CON DOCE DE MARMELO** / PAN / AUGA

### Ingredientes

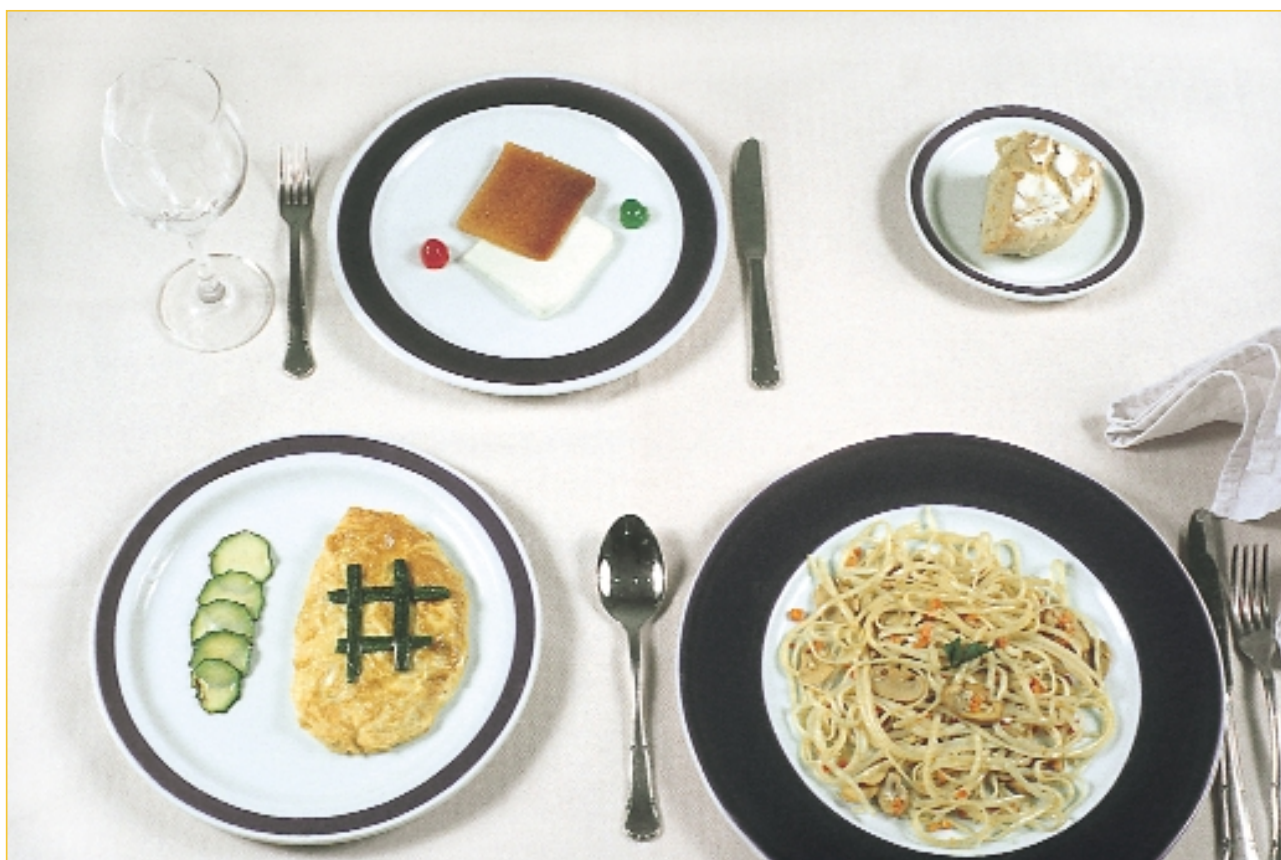
PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
CABACIÑA	100	PATACA	100
OVO	60	ACEITE DE OLIVA	10
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
TALLARÍNS	60	CHAMPIÑÓNS	100
CENORIA	30	ALLO	4
ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA			
	g cru		g cru
QUEIXO GALEGO FRESCO	40	DOCE DE MARMELO	30
PAN	g	AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

### Composición do menú por grupos de alimentos



### Elaboración

**P**ara elaboralo primeiro prato frítese a cabaciña coas patacas. Escórrese todo e prepárase a tortilla de forma habitual. No segundo prato, dóuranse os champiñóns co allo e a cenoria previamente cocida. Máis tarde, incorpóranse os tallaríns previamente fervidos.



## Composición de nutrientes e enerxía do menú

NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN
		<i>Tortilla de patacas e cabaciña</i>	<i>Tallaríns con champiñóns</i>	<i>Queixo galego fresco con doce de marmelo</i>	
Enerxía [kcal]	865	249	327	134	155
Proteínas [g]	29,1	9,3	9	6,1	4,7
Lípidos [g]	32,6	16,2	11,4	4,4	0,6
AGS [g]	7,6	3,3	1,8	2,4	0,12
AGM [g]	17,5	9,1	7,2	1,1	0,078
AGP [g]	4,1	2,1	1,7	0,11	0,2
Colesterol [mg]	222	216	0	5,8	0
C18:2 [g] (Linoleico)	3,1	1,8	1	0,1	0,18
C18:3 [g] (Linolénico)	0,34	0,15	0,15	0,023	0,013
AG trans [g]	0,23	0,034	0,011	0,18	0
C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,0016	0	0	0,0016	0
C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0	0	0	0	0
C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,0046	0	0	0,0046	0
Hidratos de carbono [g]	121	17,7	50,2	18,7	34,8
Fibra [g]	9,7	2,1	5,2	0,96	1,3
Calcio [mg]	173	51,8	32,8	76,5	11,4
Ferro [mg]	5,6	2	2,3	0,31	1
Iodo [µg]	23,3	13,3	7,5	1,9	0,6
Magnesio [mg]	109	34,4	48,8	10,7	15,6
Cinc [mg]	4,3	1,2	1,1	0,8	1,2
Sodio [mg]	912	80,9	25,6	481	324
Potasio [mg]	1491	685	606	140	60
Fósforo [mg]	676	163	219	240	54,6
Selenio [µg]	31	6,7	7,5	0	16,8
Vit. B <sub>1</sub> [mg]	0,36	0,14	0,14	0,011	0,072
Vit. B <sub>2</sub> [mg]	0,6	0,22	0,26	0,071	0,03
Eq. niacina [mg]	9,8	3,6	4,7	0,51	1
Vit. B <sub>6</sub> [mg]	0,45	0,25	0,14	0,032	0,024
Ac. fólico [µg]	46,7	18,2	22,8	5,7	0
Vit. B <sub>12</sub> [µg]	1,2	0,9	0	0,26	0
Vit. C [mg]	24,9	22,1	2,8	0	0
Vit. A: Eq. retinol [µg]	429	77,1	335	16,4	0
Retinol [µg]	86,7	73,9	0	12,8	0
Carotenos [µg]	2398	19,8	2371	7,2	0
Vit. D [µg]	0,92	0,92	0	0	0
Vit. E [mg]	2,4	1,4	0,73	0,22	0

## Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

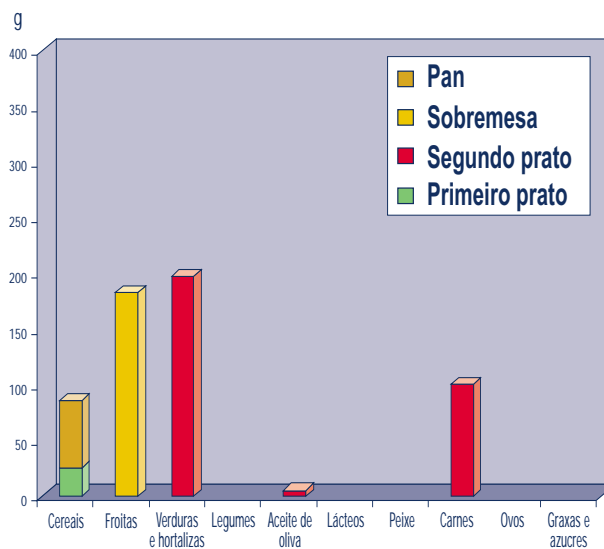
Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	13,5	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	33,9	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	52,6	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **SOPA DE PASTA (CUNCHIÑAS)** / SEGUNDO PRATO: **CHURRASCO CON PATACAS E ENSALADA**  
 SOBREMESA: **MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS** / PAN / AUGA

### Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
PASTA	25		
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
COSTELEIRO DE PORCO	100	PATACA	170
LEITUGA	40	CEBOLA	20
VINAGRE	3	ALLO	2
OUREGO	1	PEREXIL	1
ACEITE DE OLIVA	5		
SOBREMESA			
	g cru		g cru
ZUME DE LARANXA NATURAL	50	MAZÁ	50
MELOCOTON	50	PLATANO	100
MELÓN	50		
PAN		AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

### Composición do menú por grupos de alimentos



### Elaboración

**A** sopa de pasta do primeiro prato prepárase ó estilo tradicional, con caldo de polo e verduras.  
 A costela de porco e as patacas aliñanse e ásanse no forno. Pode prepararse tamén con costeleiro de tenreira.



## Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Sopa de pasta</i>	<i>Churrasco con patacas e ensalada</i>	<i>Macedonia de froitas naturais</i>		
<b>M A C R O N U T R I E N T E S</b>	Enerxía [kcal]	814	89,5	452	117	155	
	Proteínas [g]	30,9	3,2	21,3	1,7	4,7	
	Lípidos [g]	29,7	0,38	28,5	0,2	0,6	
	AGS [g]	8,5	0,05	8,3	0,073	0,12	
	AGM [g]	13,2	0,04	13,1	0,026	0,078	
	AGP [g]	4,6	0,16	4,2	0,059	0,2	
	Colesterol [mg]	72	0	72	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	4	0,15	3,6	0,026	0,18	
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,36	0,01	0,3	0,034	0,013	
	AG trans [g]	0,48	0	0,48	0	0	
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0	0	0	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0	0	0	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,12	0,0005	0,12	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	113	19,5	29,6	29	34,8	
<b>M I N E R A I S</b>	Fibra [g]	10	1	3,7	4	1,3	
	Calcio [mg]	95,9	5,5	55,1	23,9	11,4	
	Ferro [mg]	5,4	0,35	3,1	0,96	1	
	Iodo [µg]	15,2	0	10,6	4	0,6	
	Magnesio [mg]	137	14,2	65,5	41,2	15,6	
	Cinc [mg]	4,2	0,25	2,4	0,34	1,2	
	Sodio [mg]	1108	1,2	775	7,5	324	
	Potasio [mg]	2057	40	1382	575	60	
	Fósforo [mg]	416	47,5	267	46,4	54,6	
	Selenio [µg]	33,9	0	16	1,1	16,8	
	<b>V I T A M I N A S</b>	Vit. B <sub>1</sub> [mg]	0,91	0,021	0,7	0,12	0,072
		Vit. B <sub>2</sub> [mg]	0,37	0,013	0,23	0,098	0,03
		Eq. niacina [mg]	11,1	0,51	8,2	1,4	1
		Vit. B <sub>6</sub> [mg]	1	0,009	0,6	0,4	0,024
Ac. fólico [µg]		65,4	0,5	19,5	45,4	0	
Vit. B <sub>12</sub> [µg]		1,6	0	1,6	0	0	
Vit. C [mg]		59,7	0	17,9	41,8	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]		47,5	0	20,6	26,9	0	
Retinol [µg]		0	0	0	0	0	
Carotenos [µg]		327	0	125	202	0	
Vit. D [µg]		0	0	0	0	0	
Vit. E [mg]		0,84	0	0,55	0,29	0	

## Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

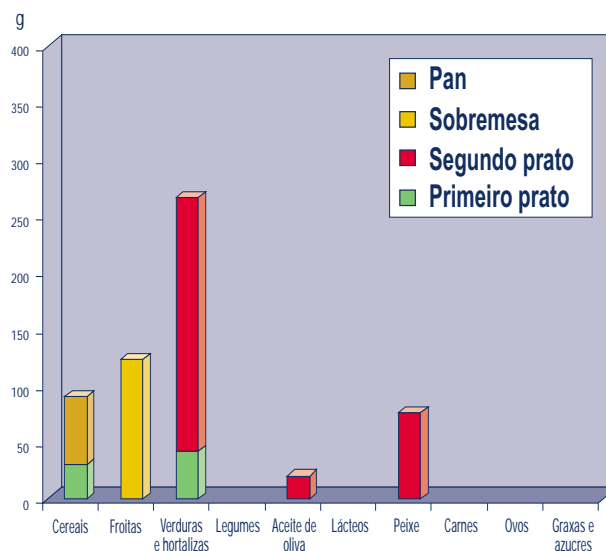
Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	15,2	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	32,8	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	52	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **SOPA DE BRÓCOLI, CENORIA E PASTA** / SEGUNDO PRATO: **ATÚN Ó FORNO**  
 SOBREMESA: **BATIDO DE FROITAS** / PAN / AUGA

### Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
PASTA	30	CENORIA	20
BRÓCOLI	20	PORRO	20
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
ATÚN	80	TOMATE	40
CABACIÑA	20	CEBOLA	20
PEMENTO MORRÓN	20	ACEITE DE OLIVA	5
PATACA	150		
SOBREMESA			
	g cru		g cru
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	MELOCOTÓN	80
PLÁTANO	80		
PAN		AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

### Composición do menú por grupos de alimentos



### Elaboración

**N**o primeiro prato, incorpóranse as verduras cortadas en xuliana a un caldo de polo ou verduras. Cócense uns minutos e agrégaselle a pasta. Para elaboralo segundo prato, primeiro sofritense as verduras no aceite. Despois, incorpóranse ó filete de atún en cru e por último, dóurase no forno.



## Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN
			<i>Sopa de brócoli, cenoria e pasta</i>	<i>Atún ó forno</i>	<i>Batido de froitas</i>	
MACRONUTRIENTES	Enerxía [kcal]	840	119	457	109	155
	Proteínas [g]	32,5	4,5	21,6	1,7	4,7
	Lípidos [g]	31	0,73	29,5	0,16	0,6
	AGS [g]	6	0,13	5,7	0,058	0,12
	AGM [g]	16,4	0,042	16,3	0,021	0,078
	AGP [g]	5,5	0,33	4,9	0,048	0,2
	Colesterol [mg]	28,6	0	28,6	0	0
	C18:2 [g] (Linoleico)	2,4	0	2,2	0,021	0,18
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,19	0	0,15	0,027	0,013
	AG trans [g]	0,13	0	0,13	0	0
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,52	0	0,52	0	0
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	1,6	0	1,6	0	0
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,079	0	0,079	0	0
	Hidratos de carbono [g]	115	25,1	28,2	26,9	34,8
Fibra [g]	10,5	2,4	3,9	2,9	1,3	
MINERAIS	Calcio [mg]	122	28,9	55,3	25,9	11,4
	Ferro [mg]	5,1	0,93	2,4	0,8	1
	Iodo [µg]	24,4	3	16,3	4,5	0,6
	Magnesio [mg]	140	23,1	64,9	36,4	15,6
	Cinc [mg]	3,5	0,6	1,4	0,33	1,2
	Sodio [mg]	406	20,4	58,1	3,6	324
	Potasio [mg]	1796	190	1012	534	60
	Fósforo [mg]	425	77,3	244	49,3	54,6
	Selenio [µg]	19,7	0,17	1,6	1,2	16,8
	Vit. B <sub>1</sub> [mg]	0,42	0,05	0,17	0,13	0,072
VITAMINAS	Vit. B <sub>2</sub> [mg]	0,36	0,023	0,2	0,1	0,03
	Eq. niacina [mg]	16,8	1,2	13,2	1,4	1
	Vit. B <sub>6</sub> [mg]	0,76	0,063	0,35	0,32	0,024
	Ac. fólico [µg]	96,6	20,9	25	50,7	0
	Vit. B <sub>12</sub> [µg]	3,4	0	3,4	0	0
	Vit. C [mg]	91,8	7,8	33,1	50,9	0
	Vit. A: Eq. retinol [µg]	487	248	207	31,5	0
	Retinol [µg]	45,1	0	45,1	0	0
	Carotenos [µg]	2907	1727	947	233	0
	Vit. D [µg]	18,8	0	18,8	0	0
Vit. E [mg]	2,3	0,33	1,8	0,2	0	

## Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	15,5	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	33,2	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	51,3	> 50 %

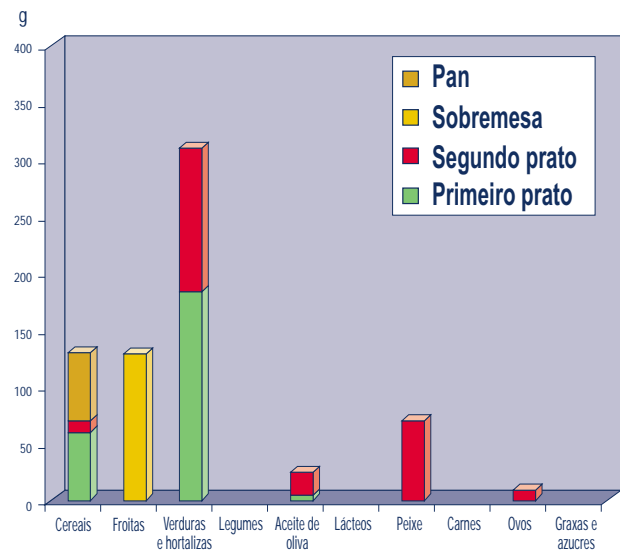


PRIMEIRO PRATO: **MACARRÓNS CON TOMATE** / SEGUNDO PRATO: **LURAS Á ROMANA CON ENSALADA**  
 SOBREMESA: **MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS** / PAN / AUGA

### Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
MACARRÓNS	60	TOMATE	150
CENORIA	30	CEBOLA	20
ALLO	2	ACEITE DE OLIVA	5
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
LURAS	100	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
OVO	10	TOMATE	90
LEITUGA	40	CEBOLA	20
VINAGRE	3	ACEITE DE OLIVA	5
SOBREMESA			
	g cru		g cru
ZUME DE LARANXA NATURAL	150	MAZÁ	30
PERA	40	UVAS BRANCAS	50
MELÓN	40		
PAN		AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

### Composición do menú por grupos de alimentos



### Elaboración

**A** pasta do primeiro prato preséntase acompañada de salsa de tomate natural. Preparámola refogando no aceite allo e cebola. Cando esta brandiña, incorpórase o tomate natural picado sen pebidas e sen pel. Déixase cocer e engádense unha ramiña de perexil e loureiro. Unha vez que se coce, pásase polo pasapuré. Despois, cócense os macarróns, escórrense e incorpórase o tomate. Para a preparación do segundo prato, rebózanse as luras en fariña e ovo. Fritense e sérvense con ensalada.



## Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN
			<i>Macarróns con tomate</i>	<i>Luras á romana con ensalada</i>	<i>Macedonia de froitas naturais</i>	
MACRONUTRIENTES	Enerxía [kcal]	877	294	308	120	155
	Proteínas [g]	30,7	9,2	15,3	1,5	4,7
	Lípidos [g]	29,1	6,3	22,2	0	0,6
	AGS [g]	4,9	1	3,8	0	0,12
	AGM [g]	18,3	3,6	14,6	0	0,078
	AGP [g]	4,1	1,2	2,7	0	0,2
	Colesterol [mg]	176	0	176	0	0
	C18:2 [g] (Linoleico)	2,9	0,5	2,2	0	0,18
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,17	0,027	0,13	0	0,013
	AG trans [g]	0,031	0,0055	0,025	0	0
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,096	0	0,096	0	0
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0,23	0	0,23	0	0
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,0058	0	0,0058	0	0
	Hidratos de carbono [g]	131	53,4	12,5	30,4	34,8
Fibra [g]	10,8	5,3	2,1	2,1	1,3	
MINERAIS	Calcio [mg]	182	46,2	84,8	40	11,4
	Ferro [mg]	6,4	2,2	2,4	0,75	1
	Iodo [µg]	35	16,9	12,4	5,1	0,6
	Magnesio [mg]	138	51,9	42,8	27,3	15,6
	Cinc [mg]	4,3	1,3	1,4	0,4	1,2
	Sodio [mg]	678	31,3	316	7	324
	Potasio [mg]	1680	666	440	514	60
	Fósforo [mg]	467	165	197	50,9	54,6
	Selenio [µg]	19,5	0,45	1,8	0,45	16,8
	Vit. B <sub>1</sub> [mg]	0,52	0,15	0,13	0,17	0,072
VITAMINAS	Vit. B <sub>2</sub> [mg]	0,35	0,077	0,17	0,074	0,03
	Eq. niacina [mg]	9,4	4,2	3,4	0,83	1
	Vit. B <sub>6</sub> [mg]	0,52	0,21	0,15	0,14	0,024
	Ac. fólico [µg]	137	29,3	37,2	70,5	0
	Vit. B <sub>12</sub> [µg]	0,15	0	0,15	0	0
	Vit. C [mg]	120	20,8	28,1	71,4	0
	Vit. A: Eq. retinol [µg]	634	468	148	18,1	0
	Retinol [µg]	61,3	0	61,3	0	0
	Carotenos [µg]	3639	3068	459	112	0
	Vit. D [µg]	0,15	0	0,15	0	0
Vit. E [mg]	4,6	2,1	2,3	0,21	0	

## Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	14	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	30	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	56,1	> 50 %