



## Proposta de menús variados para o confinamento. Semana 1

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con xamón serrano e tomate.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con xamón serrano e tomate.
<b>COMIDA</b> -Tortilla de allos tenros. -Chícharos fervidos. -Macedonia de froitas variada.	<b>COMIDA</b> -Albóndegas ao forno con xamón. -Fabas con pementos. -Laranxa.	<b>COMIDA</b> -Sardiñas á prancha. -Cenorias con aceite e limón. -Pera.	<b>COMIDA</b> -Troita ao forno. -Puré de garavanzos. -Mazá.	<b>COMIDA</b> -Tortilla de cabaciña. -Arroz integral. -Mazá.	<b>COMIDA</b> -Bistec á grella. -Ensalada de pementos asados. -Kiwis con zume de laranxa.	<b>COMIDA</b> -Combinado de entrecosto, arroz integral e chícharos. -Macedonia de froitas variadas.
<b>CEA</b> -Salmón á prancha. -Brécol con xamón.	<b>CEA</b> -Robaliza ao forno. -Ensalada aderezada.	<b>CEA</b> -Tortilla de espinacas. -Verduras salteadas.	<b>CEA</b> -Caldo vexetal. -Xurelo.	<b>CEA</b> -Dourada á prancha. -Ensalada mediterranea.	<b>CEA</b> -Sepia á prancha. -Alcachofas con xamón.	<b>CEA</b> -Brécol con ovo cocido. -Sardiñas en aceite.

Practica Actividade Física de xeito regular. Accede ás propostas municipais en: [http://hoxe.vigo.org/movemonos/sanidade\\_psaude20.php?lang=gal#/](http://hoxe.vigo.org/movemonos/sanidade_psaude20.php?lang=gal#/)

Accede ás recomendacións da Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación e Dietética (Fesnad):

<https://www.fesnad.org>

Consulta calquera dúbida ou accede ao contido íntegro no correo do programa: [sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)



## Proposta de menús variados para o confinamiento. Semana 2

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con tomate e aceite de oliva.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con xamón serrano e tomate.	<b>ALMORZO</b> -Café con leite ou café só, ou bebida de cereais, ou infusión. -Torradas integrais con xamón serrano e tomate.
<b>COMIDA</b> -Filete á prancha. -Ensalada de escarola e brotes de soia. -Mandarinas.	<b>COMIDA</b> -Potaxe de xudías. -Mazá.	<b>COMIDA</b> -Sargo á prancha con berenxenas. -Pera.	<b>COMIDA</b> -Lentellas. -Filete á prancha. -Mandarinas.	<b>COMIDA</b> -Crema de chícharos. -Potaxe de xudías. -Mazá.	<b>COMIDA</b> -Mexillóns con limón. -Coello estofado. -Mandarinas.	<b>COMIDA</b> -Combinado de sepia, gambas, tortilla e ensalada. -Macedonia de froitas variadas.
<b>CEA</b> -Revolto de champiñóns. -Ensalada de aguacates.	<b>CEA</b> -Combinado de luras, berenxenas e champiñóns.	<b>CEA</b> -Xurelo con tomate.	<b>CEA</b> -Cola de rape con verduras ao pesto.	<b>CEA</b> -Tortilla xardineira. -Ensalada de aguacates.	<b>CEA</b> -Sardiñas á grella. -Guarnición de champiñóns.	<b>CEA</b> -Langostinos salteados ao allo. -Revolto de cogumelos.

Practica Actividade Física de xeito regular. Accede ás propostas municipais en: [http://hoxe.vigo.org/movemonos/sanidade\\_psaude20.php?lang=gal#/](http://hoxe.vigo.org/movemonos/sanidade_psaude20.php?lang=gal#/)

Accede ás recomendacións da Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación e Dietética (Fesnad):

<https://www.fesnad.org>

Consulta calquera dúbida ou accede ao contido íntegro no correo do programa: [sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)