

Menús saudables ricos en fibra

Contido calórico aproximado: 1800-2000 kcal

Contido en fibra aproximado: 27-35 g



Esencial na túa dieta

Menús saudables ricos en fibra

Edita:

Consellería de Sanidade
Xunta de Galicia

Lugar:

Santiago de Compostela

Colabora:

Centro Integrado de Formación Profesional Compostela
(elaboración dos pratos)

Deseño e ilustración:

Mabel Aquayo, CB

Fotografía:

Luis Portas

Menús saudables ricos en fibra

Contido calórico aproximado: 1800-2000 kcal

Contido en fibra aproximado: 27-35 g



Esencial na túa dieta

Presentación

A nutrición é unha das funcións vitais dun ser vivo. Por iso, manter unha dieta saudable é o primeiro paso para ter un estado nutricional óptimo, pilar fundamental para un bo estado de saúde.

O sistema inmunitario, a saúde dos nosos ósos, o estado dos nosos dentes e da nosa pel ou o rendemento académico están moi relacionados co noso estado nutricional. Se melloramos a calidade da nosa dieta, tanto en calidade coma en cantidade, e se somos fisicamente activos, axudamos a previr moitas enfermidades, como as cardiovasculares ou a obesidade, moi frecuentes na nosa poboación e que están estreitamente relacionadas cos estilos de vida.

Unha alimentación equilibrada é a que nos achega as cantidades de nutrientes necesarios para a actividade diaria que realizamos. Facer tres comidas principais ao día que inclúan alimentos complementarios é básico para unha boa alimentación. Ademais, é recomendable comer algo lixeiro a media mañá ou a media tarde.

Os nutrientes son todas aquelas substancias esenciais para manter a saúde que o organismo non é capaz de sintetizar. Polo tanto, han de ser achegados pola dieta e a súa carencia dá lugar a unha patoloxía concreta que só se cura coa administración do dito nutriente.

A fibra é un compoñente esencial dunha dieta saudable que merece ultimamente especial atención, xa que se considera que ten unha importante función reguladora da mecánica dixestiva. Tamén se lle atribúe un papel beneficioso na prevención das chamadas enfermidades dexenerativas (cardiovasculares, diabetes e, especialmente, neoplasias de colon). Os principais compoñentes da fibra dietética son a celulosa e outras substancias relacionadas que, en conxunto, reciben o nome de hidratos de carbono non dispoñibles, posto que practicamente non se absorben.

A fibra é fundamental para a saúde intestinal e, en xeral, débese incluír cada día a través de alimentos que a conteñan para evitar o estrinximento, problemas intestinais ou estomacais, sobrepepo etc.

Os alimentos máis ricos en fibra son os legumes, as hortalizas, os grans ou cereais integrais, as froitas frescas etc.

Cubrir a cota de fibra é importante se queremos coidar a saúde do organismo e inxerir entre 25 e 30 gramos de fibra ao día asóciase a un menor risco de sufrir diferentes enfermidades.

Hoxe coñecemos ben os beneficios que unha dieta rica en alimentos vexetais ten para a nosa saúde. Non obstante, ás veces descoñecemos como levalo á práctica, por iso, nesta publicación propoñemos 20 menús que inclúen pratos saborosos e ricos en fibra que poden axudar a cubrir a recomendación diaria e a comprobar así que a saúde non é incompatible co bo gusto.

O noso agradecemento, aos alumnos e profesores do Centro Integrado de Formación Profesional Compostela pola súa desinteresada colaboración. A súa experiencia e dispoñibilidade para elaborar e presentar as receitas, foron imprescindibles para publicar esta guía.

Que aproveite!

Rocío Mosquera Álvarez
Conselleira de Sanidade



A fibra é un compoñente esencial dentro dunha dieta saudable. A inxestión diaria de fibra proporciona moitos efectos beneficiosos no organismo, contribúe ao mantemento da saúde e prevén a aparición de distintas enfermidades.

Por fibra entendemos a parte comestible das plantas resistente á absorción e á dixestión no intestino delgado, con completa ou parcial fermentación no intestino grosso. Polo tanto, podemos atopar fibra de xeito natural nos cereais, nos legumes, nas froitas e nas hortalizas.

As propiedades fisiolóxicas da fibra dietética baséanse en dúas das súas características: a súa solubilidade na auga e a súa capacidade de ser fermentada polas bacterias intestinais.

O consumo habitual de fibra soluble como a que conteñen froitas, verduras e legumes axuda a previr enfermidades como as cardiovasculares, a obesidade ou a diabetes, mentres que o de fibra insoluble dos cereais integrais está máis relacionado coas enfermidades do tracto dixestivo, como o estrinximento crónico ou a diverticulite.

Para os adultos, recoméndase un consumo diario de fibra aproximado de 25 a 30 g/día. Sempre que sexa posible, a achega de fibra farase a través de alimentos naturais (os alimentos que conteñen fibra tamén son fonte de compostos bioactivos, vitaminas e minerais) e non pola administración de suplementos alimenticios. No anexo I pódese atopar un listado de alimentos en función do seu contido aproximado en fibra.

Os menús que se presentan a continuación son só exemplos de como incorporar alimentos vexetais na nosa dieta e de como aumentar, polo tanto, o seu contido en fibra.

Están ordenados de menor a maior contido en fibra (27 g a 35 g aprox.) e a súa achega calórica está entre 1800-2000 kcal.

As porcións de alimentos e ingredientes adoitan ser as racións de consumo habituais e individuais; p. ex.: 60 g para unha ración de pan, 180 g dunha pataca mediana, ou 40 g de cenoria nunha fabada vexetal. Se non é así, especifícanse as cantidades e o número de racións.

Aínda que non se aclare na listaxe de ingredientes, polo menos a metade dos cereais que compoñen cada menú diario son integrais. Polas súas propiedades nutricionais, recomendamos elaborar os pratos con aceite de oliva virxe.

Por último, lembre que non só a achega de fibra mellora o estrinximento. É necesario beber auga con frecuencia e practicar exercicio físico diario adecuado á súa idade, á súa forma física e ás súas condicións individuais.

Índice

A

Abadexo á galega	22
Arroz á cubana	19
Arroz con cogomelos e verduras	17
Arroz negro con sepia e luras	11

B

Berberechos ao vapor	15
Bocartes á vinagreta	26
Boliños de bacallau	27

C

Canelóns vexetais	15
Coello asado ao forno con gornición de arroz branco	29
Col lombarda con piñóns	29
Coles de Bruxelas cocidas ao vapor	11
Coliflor á vinagreta con patacas	23
Congro á galega	21
Crema de cabaza	21
Crema de cabaza con anacos de pan tostado e ovo cocido	23
Crema de chícharos	29
Crema de verduras	18
Croquetas de carne	17

E

Empanada de berberechos	25
Ensalada con bocartes e noces	12
Ensalada de cenoria	21
Ensalada de hortalizas e froitas	11
Ensalada de inverno	16
Ensalada de pasta	14
Ensalada de ravs, remolacha, cogombro e aguacate	22
Ensalada fría de xarda	23

F

Fabada vexetal	27
Filete de pavo á prancha con puré de verduras	28
Filete de polo á laranxa con pasta e champiñóns ..	27
Filete de porco á prancha	11
Filete de tenreira á prancha con arroz	15
Filete de tenreira á prancha con gornición de arroz e hortalizas ao vapor	10
Filete pequeno de pescada	26
Filete ruso	22





de pratos

G

Garavanzos vexetais 20

L

Lentellas estufadas con arroz 26

Lombo de ollomol ao forno 18

M

Mexillóns ao vapor 13

Minestra de verduras 19

Minestra de verduras con xamón 17

P

Pasta con chícharos, xamón e cenorias 18

Pasta integral con tomate e olivas 22

Pescada en caldeirada 12

Pisto de verduras ao forno con bacallau 28

Polbo á feira con patacas 10

Polo asado con patacas ao forno 19

Potaxe de acelgas 25

R

Revolto de ovo con cogomelos e pasta 24

S

Sopa de peixe con arroz 16

Sopa de verduras con pasta e polo 20

T

Tenreira asada con patacas 24

Tomate asado ao forno 26

Tomate recheo de atún 20

Torrada de pan integral con pementos,

tomate, cebola e atún 25

Torrada de pan integral con queixo fresco

e marmelo 29

Tortilla de patacas 13

V

Verduras en follado 13

X

Xamón asado con patacas ao forno 16

Xurelos en escabeche con patacas

e pementos asados 14

Contidos de fibra en alimentos

+ fibra

Alimentos con alto contenido en fibra

(> 2 g/100 g de alimento)

Alcachofa	Tubérculos	Marmelo
Apio	Legumes	Mora
Brócoli	Olivas	Laranxa
Col de Bruxelas	Albaricoque	Pera
Coliflor	Aguacate	Plátano
Feixón verde	Cirola	Froitos secos
Porro	Framboesa	Froitas desecadas
Pemento	Amorodo	Cereais almorzo de base integral
Cebola	Figo	Arroz integral
Nabo	Kiwi	Pan integral
Remolacha	Limón	Pasta integral
Cenoria	Mazá	

Alimentos con baixo contido en fibra

(*< 2 g/100 g de alimento*)

Acelga	Cabaciña	Mandarina
Chicoria	Cabaza	Melocotón
Agrón	Melón	Piña
Champiñón	Cogombro	Pomelo
Escarola	Tomate	Sandía
Espárrago	Arando	Uva
Espinaca	Cereixa	Arroz branco
Leituga		

Alimentos sen fibra

Leite
Ovo
Carnes
Peixes e mariscos
Azucre
Graxas
Condimentos

Fontes:
García Peris P, Velasco Gimeno C. *Evolución en el conocimiento de la fibra*. Nutr Hosp 2007;22(Supl. 2):20-5.
Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C (2007): *Tablas de composición de alimentos*, Pirámide (ed), Madrid.





Menú 1

ALMORZO

1 vaso grande de leite
Pan integral
1 laranxa

MEDIA MAÑÁ

1 mazá

XANTAR

* Polbo á feira con patacas
Ensalada
Callada con mel
Pan

MERENDA

1 infusión

CEA

Filete de tenreira á prancha con
gornición de arroz e hortalizas ao vapor
2 ameixas verdes
Pan



* Polbo á feira con patacas

Preparación

Polbo á feira con patacas: cocer o polbo nunha pota grande. Para iso, ferver a auga e, a continuación, agarrar pola cabeza o polbo limpo e metelo e sacalo cinco ou seis veces antes de introducilo definitivamente na pota. Deixar que coza a lume forte durante 20-25 minutos e, unha vez transcorridos, retirar do lume e deixalo repousar 10 minutos máis na pota. Pasado ese tempo, escorrer e seguidamente cortar as patas, coa axuda dunhas tesoiras, en anacos de medio centímetro de grosor. Cando se teñan todos os anacos de polbo dispostos no prato, aderezar cun chisco de pemento picante e outro de pemento doce. Regar cun chorro de aceite. Acompañar o polbo de patacas cocidas na mesma auga na que antes fervemos o polbo, cortadas en anacos grosos e, mesmo, sen pelar (cachelos).

Ingredientes: 250 g de polbo, 180 g de pataca, aceite, pemento doce e pemento picante.

Ensalada. **Ingredientes:** 80 g de leituga, 50 g de cogombro, 50 g de tomate, 20 g de cebola, 20 g de olivas, aceite e vinagre.

Filete de tenreira á prancha con gornición de arroz e hortalizas ao vapor. **Ingredientes:** 125 g de tenreira magra, 50 g de arroz branco, 50 g de feixóns verdes, 35 g de chícharos, 15 g de cenoria.



Menú 2

ALMORZO

1 vaso grande de leite
Cereais de almorzo (30 g)
1 nectarina

MEDIA MAÑÁ

1 iogur

XANTAR

Ensalada de hortalizas e froitas
* Arroz negro con sepia e luras
Pan

MERENDA

1 anaco mediano de melón

CEA

Filete de porco á prancha
Coles de Bruxelas cocidas ao vapor
1 pera
Pan

Preparación

Ensalada de hortalizas e froitas. *Ingredientes:* 100 g de leituga, 70 g de mazá, 60 g de tomate, 30 g de cenoria, 20 g de espárragos, 20 g de pasas e aceite.

Arroz negro con sepia e luras: nunha tixola con aceite de oliva, facer un rustrido de allo e loureiro. Cando o allo estea dourado, retirar o loureiro. Engadir as sepias, as luras limpas toradas e a tinta de ambas. Se fose conxelada, esluila nunha cullerada de viño branco morno. Poñer unha tixola ao lume, verter o aceite e sofrixir a cebola. Engadir o arroz e remover ata que empece a dourarse. Agregar o perexil, a pementa, o sal, o viño e o caldo de peixe, e deixar que se evapore a lume lento durante 10 minutos. Engadir o resto do caldo, así como as sepias e as luras na súa tinta xa sofrixidas. Comprobar o punto de sal e cocer durante 10-15 minutos ata que o arroz estea no seu punto. *Ingredientes:* 70 g de arroz, 60 g de sepia, 50 g de luras, 40 g de cebola, 1/2 vasiño de viño branco, caldo de peixe, aceite, allo, loureiro, perexil e pementa negra.

Filete de porco magro e coles de Bruxelas ao vapor. *Ingredientes:* 75 g de filete de porco, 50 g de coles de Bruxelas e aceite.



* Arroz negro con sepia e luras



Menú 3

Preparación

ALMORZO

Leite
Biscoito caseiro de mazá
(100 g aprox.)

MEDIA MAÑÁ

1 melocotón

XANTAR

Pementos de Padrón
Pescada en caldeirada
Cereixas
Pan

MERENDA

1 plátano

CEA

* Ensalada con bocartes e noces
1 vaso de leite
Pan

Pescada en caldeirada: abrir as ameixas e os mexillóns nunha pota cun fondo de auga. Reservar a auga da cocción. Por outra parte, cocer as patacas peladas noutra pota con pouca auga e, cando transcorran 15 minutos, engadir os toros de pescada. Deixar cinco minutos máis e, a continuación, retirar a pota. Facer un rustrido co allo e o aceite. Unha vez arrefriado, engadir unha cullerada pequena de pemento. Remover ben e, a continuación, engadir á pescada, xunto cos mexillóns, as ameixas, os lagostinos, a folla de loureiro, o vaso de viño, a pementa e o caldo reservado. Deixar a cazola a lume medio durante 5-10 minutos, movendo de cando en vez para que a salsa non se pegue, e queda listo para servir.

Ingredientes: 200 g de pataca, 150 g de pescada, 50 g de ameixas, 50 g de mexillóns, 50 g de lagostinos, pementa branca, loureiro, allo, viño branco e pemento.

Ensalada con bocartes e noces. **Ingredientes:** 85 g de tomate, 60 g de ravs, 60 g de leituga, 50 g de cogombro, 40 g de aguacate, 1 ovo cocido e picado, 3 noces, 3 bocartes en vinagre, aceite e vinagre.

* Ensalada con bocartes e noces





Menú 4

ALMORZO

1 vaso de leite
Pan
1 laranxa

MEDIA MAÑÁ

Café con leite ou infusión

XANTAR

Mexillóns ao vapor
*Verduras en follado
2 ameixas
Pan

MERENDA

Leite callado con 3 dátiles e
3 améndoas

CEA

Tortilla de patacas
1 mazá
Pan



* Verduras en follado

Preparación

Mexillóns ao vapor: limpar ben os mexillóns e abrílos nunha pota cun fondo de auga. Unha vez abertos, regar co zume de limón e servir.

De xeito opcional, pódense servir nunha cuncha cunha salsa fría de pemento vermello e verde, cebola, perexil picado, aceite e vinagre, aínda que este menú xa conta cun elevado contido de fibra.

Ingredientes: 240 g de mexillóns e limón.

Verduras en follado: poñer a quecer o forno a 200 °C. Lavar todas as verduras e cortalas en anacos moi finos. Estirar a masa de follado e colocala nunha bandexa para tortas resistente ao forno, sobre papel especial para enfiar. Dispoñer sobre ela as diferentes verduras, engadir unha cullerada de aceite de oliva, meter ao forno durante 20 minutos. Mentres se enfiar o follado coas verduras, facer unha vinagreta co allo moi picadiño, aceite de oliva e oregano. Reservar. Cando o follado estea feito, sacar do forno e deixar repousar uns minutos; a continuación, verter a vinagreta por riba e cubrir coa alfabaca. Servir quente.

Ingredientes: 70 g de berenxena, 50 g de masa de follado, 50 g de cabaciña, 40 g de pemento vermello, 25 g de tomate cherry, aceite, allo, alfabaca e oregano.

Tortilla de patacas. **Ingredientes:** 100 g de pataca, 1 ovo e aceite.



Menú 5

ALMORZO

1 vaso grande de leite
Cereais de almorzo con base
integral (30 g)
1 nectarina

MEDIA MAÑÁ

2 galletas integrais/Infusión

XANTAR

Xurelos en escabeche con patacas e
pementos asados
1 anaco de sandía
Pan

MERENDA

1 melocotón

CEA

* Ensalada de pasta
Queixo fresco
Pan

Preparación

Xurelos en escabeche con patacas ao vapor e pementos

asados: fritir os xurelos (limpos e sen cabeza) rebozados en fariña. Na mesma tixola, engadir allo laminado, vinagre e loureiro e, ao final, o pemento. Unha vez arrefriado o escabeche, introducir os xurelos fritos. Acompañar coas patacas e os pementos asados.

Ingredientes para o escabeche: 200 g de xurelos, 10 g de fariña, aceite, vinagre, allo, loureiro e pemento.

Ingredientes para a gornición: 200 g de pataca, 90 g de pemento vermello, 90 g de pemento verde, 40 g de cebola, aceite e pementa branca.

Ensalada de pasta: cocer o ovo. Cocer a pasta en abundante auga. Refrescar e reservar. Picar o ovo, o atún, os ravos, os cogombros novos e as cenorias. Mesturar coa pasta e aderezar con aceite, vinagre e herbas aromáticas.

Ingredientes: 60 g de pasta, 40 g de cenoria, 30 g de ovo, 30 g de atún en aceite, 20 g de ravos, 15 g de cogombros, aceite, vinagre e herbas aromáticas.

* Ensalada de pasta





Menú 6

ALMORZO

1 vaso de leite
Pan con tomate

MEDIA MAÑÁ

1 laranxa

XANTAR

Berberechos ao vapor

* Canelóns vexetais

1 nectarina
Pan

MERENDA

1 plátano

CEA

Filete de tenreira á prancha con arroz
Pan

Preparación

Berberechos ao vapor: abrir os berberechos en vapor de auga. Unha vez abertos, servir nunha bandexa acompañados con limón.

Ingredientes: 250 g de berberechos e limón.

Canelóns vexetais: cocer os canelóns durante 10 minutos cun chorriño de aceite e un chisco de sal. Escorrellos. Cocer as cenorias, a col rizada e a coliflor por separado e picalas. Picar finamente a parte branca dos porros e poñelos a pochar nunha tixola cun pouco de aceite. Cando estea a punto, agregar as verduras cocidas e saltear brevemente. Engadir un pouco de bechamel para que a masa quede máis espesa e ligada. Encher os canelóns coa mestura e colocalos nunha bandexa refractaria. Tapalos co bechamel e o queixo e gratinar no forno durante 5 minutos.

Para o bechamel, botar 5 culleradas de aceite nunha cazola, engadir a fariña, refogar e verter o leite pouco a pouco sen deixar de bater.

Ingredientes: 60 g de coliflor, 50 g de leite, 50 g de queixo de ovella, 40 g de cenoria, 40 g de porro, 20 g de canelóns, 15 g de col rizada, 10 g de fariña e aceite.

Filete de tenreira á prancha con arroz. *Ingredientes:* 125 g de tenreira magra, 45 g de arroz e aceite.



* Canelóns vexetais



Menú 7

ALMORZO

1 vaso grande de leite
Cereais de almorzo (30 g)

MEDIA MAÑÁ

Infusión ou café con leite

XANTAR

* Ensalada de inverno
Xamón asado con patacas ao forno
Pan

MERENDA

Tosta de pan con tomate

CEA

Sopa de peixe con arroz
Queixo fresco (45 g) con 2 pasas
Pan



* Ensalada de inverno

Preparación

Ensalada de inverno. *Ingredientes:* 95 g de alcachofa, 50 g de leituga, 40 g de escarola, 24 g de olivas, 10 g de apio, aceite e vinagre.

Xamón asado con patacas ao forno: poñer o xamón de porco ao forno con aceite. Unha vez dourado, engadir a cebola, a raspadura de laranxa e limón, a pementa e a noz moscada. Regar co viño do Porto. Esperar unha hora e media e incorporar os cogomelos e as patacas enteiras. Cando estean asadas as patacas, retirar e servir.

Ingredientes: 200 g de pataca, 150 g de xamón de porco fresco, 100 g de cogomelos, 75 g de cebola, 40 g de raspadura de laranxa e limón, viño do Porto e noz moscada.

Sopa de peixe con arroz: cocer o peixe. Reservar o caldo e o peixe sen espiñas. Sofrixir nunha cazola con aceite as colas das gambas peladas, a cebola, o tomate, o pemento vermello e a cenoria ben picadiños. Deixar pochar todo e engadir o caldo, o peixe e o arroz. Cando estea o arroz, servir.

Ingredientes: 100 g de peixe branco (pescada, peixe sapo...), 40 g de gambas, 25 g de arroz, 20 g de cebola, 20 g de pemento vermello, 20 g de cenoria, 20 g de tomate e aceite.



Menú 8

ALMORZO

1 vaso grande de leite
Cereais de almorzo (30 g)
2 mandarinas

MEDIA MAÑÁ

1 plátano

XANTAR

Croquetas de carne
* Arroz con cogomelos e verduras
1 iogur con noces
Pan

MERENDA

1 kiwi

CEA

Minestra de verduras con xamón
Pan



* Arroz con cogomelos e verduras

Preparación

Croquetas de carne: nunha tixola, cun chorriño de aceite , dourar a fariña, e a continuación, engadir o leite. Remover cunha culler de pau, ata que a masa se vaia despegando da tixola. Engadir a carne esmiazada e o xamón xa cocidos. Arrefriar, formar as croquetas e rebozar en fariña, ovo batido e pan relado. Fritir en aceite moi quente ata que adquiren un ton dourado.

Ingredientes: 120 g de leite, 60 g de carne de tenreira e xamón, 12 g de fariña, pan relado, aceite e ovo.

Arroz con cogomelos e verduras: facer un rustrido coas verduras picadiñas. Engadir os cogomelos e cando xa soltaron todo o seu zume, botar o arroz e remover durante uns minutos. Engadir auga. Deixar a pouco lume 20 minutos.

Ingredientes: 60 g de cogomelos, 50 g de arroz, 25 g de cebola, 15 g de porro, 10 g de allos tenros, allo e aceite.

Minestra de verduras con xamón: cocer ao vapor os feixóns coa cenoria, os chícharos e os espárragos. Sofrixir nunha tixola a cebola co xamón cocido. Engadir o sofrito ás verduras.

Ingredientes: 70 g de feixóns verdes, 60 g de xamón cocido, 40 g de cenoria, 40 g de espárragos, 35 g de chícharos, 20 g de cebola e aceite.



Menú 9

Preparación

ALMORZO

- 1 vaso grande de leite
- * 2 filloas con fariña integral
- 1 toro de piña

MEDIA MAÑÁ

- 3 noces

XANTAR

- Crema de verduras
- Lombo de ollomol ao forno
- 1 mazá asada
- Pan

MERENDA

- 1 iogur

CEA

- Pasta con chícharos, xamón e cenorias
- 1 pera
- Pan

Crema de verduras: cocer os ingredientes sen cortar en pouca auga. Engadir o aceite. Triturar e servir quente.

Ingredientes: 180 g de pataca, 100 g de acelgas, 75 g de cenoria, 25 g de cabaciña, 20 g de porro, allo e aceite.

Lombo de ollomol ao forno: pintar con aceite os lombos de ollomol e introducir no forno prequentado. A continuación, dourar o chile, os pementos e, por último, incorporar un chorro de vinagre. Reservar. Cando o ollomol estea cociñado, botar o salteado anterior.

Ingredientes: 200 g de lombo de ollomol, 60 g de pemento morrón, aceite, chile e vinagre de Xerez.

Pasta con chícharos, xamón e cenorias: verter os chícharos, a cenoria e a cebola nunha pota e cocer durante 15 minutos. Escorrer e reservar. Cortar o xamón cocido e reservar. Cocer a pasta en abundante auga (1 litro de auga por cada 100 g de pasta). Escorrer. Mesturar e servir.

Ingredientes: 75 g de cenoria, 50 g de pasta, 40 g de xamón cocido, 35 g de chícharos, 20 g de cebola e aceite.

* Filloas con fariña integral





Menú 10

ALMORZO

1 vaso grande de leite
1 kiwi
Pan

MEDIA MAÑÁ

1 mazá

XANTAR

* Minestra de verduras
Polo asado con patacas ao forno
1 iogur
Pan

MERENDA

1 café ou té con leite

CEA

Arroz á cubana
1 pera
Pan



* Minestra de verduras

Preparación

Minestra de verduras: cocer as verduras ao vapor e picar. Aliñar e servir.

Ingredientes: 95 g de alcachofa, 60 g de coliflor, 40 g de feixóns verdes, 40 g de porro, 35 g de chícharos e aceite. Pódese aliñar con allo e herbas aromáticas.

Polo asado con patacas ao forno: pelar e cortar as patacas en anacos finos. Cubrir o fondo dunha cazola coas patacas e, enriba destas, as coxas de polo; a continuación, verter o aceite, o zume de limón, o allo picado e o perexil. Introducir a bandexa no forno e asar a 180 °C ata que se douren.

Ingredientes: 250 g de polo, 180 g de pataca, aceite, limón, allo e perexil.

Arroz á cubana: cocer o arroz durante 20 minutos en abundante auga fervendo cun chisco de sal. Escorrer, refrescar e reservar. Cortar o allo en láminas e poñelo a dourar nunha cazola cun pouco de aceite. Engadir o tomate. Pochar todo xunto durante 5 minutos. Escalfar un ovo na salsa. Fritir o plátano. Servir o arroz coa salsa de tomate e o plátano frito.

Ingredientes: 160 g de plátano, 150 g de tomate, 45 g de arroz, 1 ovo, allo e aceite.



Menú 11

ALMORZO

Batido de amorodos e iogur con anacos de ameixa pasa (1 iogur, 4 amorodos e 1 ameixa pasa en anacos para adornar)
Pan

MEDIA MAÑÁ

1 albaricoque

XANTAR

* Tomate recheo de atún
Garavanzos vexetais
1 pera
Pan

MERENDA

1 iogur natural

CEA

Sopa de verduras con pasta e polo
Pan
1 vaso de leite

Preparación

Tomate recheo de atún: lavar e cortar a parte superior dos tomates para poder baleiralos e extraer a polpa. Colocalos boca abaixo para que escorran. Ferver a pataca, escorrer e pasala polo pasador de puré. Engadir as anchoas picadas ao puré xunto co atún previamente escorrido e as olivas picadas. Encher cada tomate coa mestura e colocar a tapa. Enfornar a 200 °C durante 18 ou 20 minutos.

Ingredientes: 150 g de tomate, 75 g de pataca, 35 g de atún en aceite, 4 olivas e 2 anchoas en aceite.

Garavanzos vexetais: verter os garavanzos nunha pota a presión xunto coas verduras picadas e o arroz. Cando empece a ferver, escumar e cocer durante 12-15 minutos. Facer un rustrido coa cebola, o perexil e os comiños e engadir á pota.

Ingredientes: 60 g de pemento vermello e verde, 40 g de garavanzos, 40 g de cenoria, 25 g de arroz, 10 g de cebola, perexil, comiños, pemento e aceite.

Sopa de verduras con pasta e polo: cocer a peituga de polo picadiña xunto coas as verduras en xuliana e un fío de aceite. Engadir a pasta, as herbas aromáticas ao gusto e servir.

Ingredientes: 40 g de acelga, 40 g de porro, 40 g de chícharos, 40 g de pasta, 25 g de coliflor, aceite e herbas aromáticas.





Menú 12

Preparación

ALMORZO

Arroz con leite
1 laranxa

MEDIA MAÑÁ

1 iogur

XANTAR

* Ensalada de cenoria
Congro á galega
2 figos
Pan

MERENDA

1 plátano

CEA

Crema de cabaza
1 pera
Pan

Ensalada de cenoria: preparar ao vapor a cenoria e a remolacha. Arrefriar e engadir os outros ingredientes en cru.

Ingredientes: 40 g de cenoria, 40 g de pemento verde e vermello, 25 g de remolacha, ceboliño, aceite e vinagre.

Congro á galega: nunha bandexa fonda, facer unha cama coa cebola pelada e cortada en aros, o loureiro e as patacas peladas e cortadas en anacos. Cubrir con auga e cocer lentamente. Escorrer. Nunha tixola dourar os allos no aceite. Retirar do lume e engadir o pemento, remover e verter a mestura no peixe.

Ingredientes: 250 g de congro, 180 g de pataca, 40 g de cebola, allo, aceite, loureiro e pemento.

Crema de cabaza: botar nunha pota a presión a cabaza, a cenoria e as patacas cortadas en anacos. Cubrir con pouca auga e un fio de aceite. Deixar a lume medio-baixo durante 20 minutos. Engadir o leite e triturar.

Ingredientes: 100 g de cabaza, 100 g de pataca, 90 g de leite, 75 g de cenoria e aceite.



* Ensalada de cenoria



Menú 13

Preparación

ALMORZO

Torta de millo
1 iogur
Batido de amorodos con laranxa

MEDIA MAÑÁ

Infusión

XANTAR

* Ensalada de ravos, remolacha, cogombro e aguacate
Abadexo á galega
1 anaco de melón
Pan

MERENDA

1 pera

CEA

Filete ruso
Pasta integral con tomate e olivas
1 vaso de leite
Pan

Ensalada de ravos, remolacha, cogombro e aguacate.

Ingredientes: 50 g de cogombro, 40 g de ravos, 40 g de aguacate, 25 g de remolacha, aceite e vinagre.

Abadexo á galega: colocar nunha pota as patacas cortadas en anacos. Engadir o pemento e a cebola en tiras, unha folla de loureiro e cubrir con auga. Cando rompan as patacas, colocar o peixe. Cocinar 7 minutos máis. Para a allada: entibiar nunha tixola o aceite, agregar os allos torados e dourar. Arrefriar, engadir o pemento, unhas pingas de vinagre e dunha a tres culleradas do líquido da cazola. Servir o abadexo regado coa allada.

Ingredientes: 250 g de abadexo, 150 g de pataca, 50 g de cebola, 40 g de pemento vermello, aceite, allo e loureiro. Pemento e vinagre ao gusto.

Filete ruso: mesturar a carne picada, a cebola, o perexil, o allo e o pan relado. Engadir o ovo batido. Formar o filete e rebozar en fariña. Fritir.

Ingredientes: 80 g de carne picada de tenreira, 30 g de ovo, 20 g de cebola, 20 g de fariña, 12 g de pan relado, aceite, allo e perexil.

Pasta integral con tomate e olivas: ferver a pasta en abundante auga. Escorrer, arrefriar e reservar. Engadir o tomate en cru, o aceite e as olivas.

Ingredientes: 150 g de tomate, 50 g de pasta integral, 6 olivas e aceite.





Menú 14

ALMORZO

Pan
Queixo fresco
1 mazá

MEDIA MAÑÁ

1 iogur

XANTAR

Ensalada fría de xarda
* Coliflor á vinagreta con patacas
6 amorodos
Pan

MERENDA

1 plátano

CEA

Crema de cabaza con anacos de pan
tostado e ovo cocido
Uvas
Pan



* Coliflor á vinagreta con patacas

Preparación

Ensalada fría de xarda: sacar os lombos das xardas e retirar a pel. Cortar en dadíños e engadir a pementa, o zume da lima, o tomate e a cebola picados; a menta e o coandro. Engadir un chorro de aceite, o aguacate e os grans de granada. Deixar mariñar.

Ingredientes: 250 g de xarda, 80 g de tomate, 50 g de lima, 40 g de aguacate, 40 g de granada, 20 g de cebola, aceite, pementa, coandro e follas de menta.

Coliflor á vinagreta con patacas: introducir a coliflor e as patacas nunha pota e cubrir con auga. Cocer a lume medio. Aliñar con aceite e vinagre antes de servir.

Ingredientes: 250 g de coliflor, 180 g de patacas, aceite e vinagre.

Crema de cabaza con tropezóns de pan tostado e ovo cocido: pelar e cortar a cabaza, a pataca e a cenoria. Cocer os ingredientes anteriores en abundante auga. Triturar e engadir o aceite en cru, o leite, o ovo cocido picado e tropezóns de pan tostado. Servir quente.

Ingredientes: 200 g de cabaza, 90 g de patacas, 50 g de cenoria, 40 g de leite, 30 g de pan tostado, 1 ovo e aceite.



Menú 15

ALMORZO

1 vaso grande de leite
1 melocotón
Torrada de pan

MEDIA MAÑÁ

1 pera

XANTAR

Pementos de Padrón
Tenreira asada con patacas
1 nectarina
Pan

MERENDA-CEA

* Revolto de ovo con cogomelos e pasta
1 iogur

Preparación

Tenreira asada con patacas: cortar a carne en anacos pequenos. Dourar no aceite co allo. Engadir as verduras en anacos e refogar coa carne. Cubrir con auga e un vasiño de viño branco. Engadir o loureiro. Poñer a lume medio. Cando a carne estea pasada, engadir as patacas cortadas. Aromatizar coas herbas e as especias. Deixar a lume lento entre 12-15 minutos.

Ingredientes: 200 g de pataca, 150 g de tenreira magra, 100 g de cebola, 100 g de cenoria, 50 g de tomate, viño branco, aceite, tomiño, cravo, loureiro e herbas aromáticas.

Revolto de ovo con cogomelos e pasta: cortar os cogomelos e saltealos cos allos nunha tixola, a lume medio. Unha vez salteados, engadir o ovo batido, removendo suavemente. Cocer a pasta en abundante auga (1 litro de auga por 100 gramos de pasta). Servir o revolto acompañado da pasta.

Ingredientes: 175 g de cogomelos, 75 g de allos tenros, 60 g de ovo, 60 g de pasta e aceite.



* Revolto de ovo con cogomelos e pasta



Menú 16

ALMORZO

1 vaso grande de leite
2 rosquillas caseiras
2 mandarinas

MEDIA MAÑÁ

1 infusión

XANTAR

Empanada de berberechos
* Potaxe de acelgas
Queixo con uvas
Pan

MERENDA

2 figos

CEA

Torrada de pan integral con pementos,
tomate, cebola e atún
1 iogur
Pan



* Potaxe de acelgas

Preparación

Empanada de berberechos: preparar a masa coas fariñas mesturadas e a auga morna. Engadir 3 g de fermento de panadería. Amasar e deixar repousar durante unha hora e media. Estirar a masa e formar dúas láminas. Cubrir a primeira co rustrido de cebola e os berberechos abertos ao vapor e tapar coa segunda lámina. Deixar un burato no centro que se pode adornar cun pemento vermello. Pintar con xema de ovo batida e enfornar.

Ingredientes (para 12 racións): 2500 g de berberechos, 500 g de fariña de millo, 500 g de fariña de trigo, 300 g de cebola, 180 g de pemento vermello, 3 g de fermento e aceite.

Potaxe de acelgas: poñer a cocer nunha pota a lume medio os garavanzos xa remollados. Engadir o arroz, as verduras, as patacas en anacos e a pasta. Facer un rustrido coa cebola, o aceite, o pemento e os comiños e engadir á potaxe antes de servir.

Ingredientes: 50 g de acelga, 50 g de pataca, 30 g de cenoria, 20 g de arroz, 20 g de garavanzos, 10 g de cebola, 10 g de pemento vermello, 15 g de macarróns, aceite, comiños e pemento.

Torrada de pan integral. **Ingredientes:** 40 g de pan integral, 40 g de pemento vermello, 30 g de pemento verde, 20 g de cebola, unha latíña de atún natural e aceite.



Menú 17

ALMORZO

1 vaso grande de leite
Torrada de pan integral con
tomate e aguacate

MEDIA MAÑÁ

1 infusión
1 rebanda de pan de noces e pasas

XANTAR

Bocartes á vinagreta
* Lentellas estufadas con arroz
2 albaricoques
Pan

MERENDA

1 nectarina

CEA

Filete pequeno de pescada
Tomate asado ao forno
Pan



* Lentellas estufadas con arroz

Preparación

Bocartes á vinagreta: limpar ben os bocartes, quitando a cabeza, as vísceras e a raspa. Hai que lavalos ben para que perdan todo o sangue, e deixar escorrer. Para evitar posibles contaxios de anisakis, é aconsellable mantelos a -18 °C un par de días, así que os lombos de bocarte pasan do escorredoiro ao conxelador. Desconxélanse e prepárase unha salmoira para facer a conserva en vinagre. Nunha bandexa, poñer unha cantidade de vinagre suficiente para cubrir o peixe e unhas culleradas de sal gordo, procurando que quede ben disolta. Colocar os lombos con coidado de que queden ben cubertos. Déixanse nun lugar fresco polo menos 8 horas (non é necesario que sexa dentro do frigorífico). Con este tempo, é suficiente para que se faga a conserva en vinagre, pero a mellor proba é a cor branca que deben ter os bocartes. Antes de servirlos, escórrense ben da salmoira, colócanse nunha bandexa ben ordenados, cúbreanse con perexil, allo picado e un chorriño de aceite.

Ingredientes: 180 g de bocartes, aceite, vinagre, allo e perexil.

Lentellas estufadas: Verter as lentellas (unha vez remolladas) nunha pota a presión e engadir os restantes ingredientes picadiños e en cru. Cocer a lume medio durante 20 minutos.

Ingredientes: 60 g de lentellas, 45 g de arroz, 30 g de cenoria, 30 g de tomate, 30 g de pemento vermello, 20 g de xamón serrano e aceite.



Menú 18

ALMORZO

Leite callado con mel
1 rebanda grande de
pan integral

MEDIA MAÑÁ

1 kiwi

XANTAR

Boliños de bacallau

* Fabada vexetal

1 mandarina

Pan

MERENDA

1 iogur

CEA

Filete de polo á laranxa con pasta e
champiñóns

6 uvas

Pan



* Fabada vexetal

Preparación

Boliños de bacallau: cocer as patacas co bacallau. Arrefriar e chafar co garfo unha vez que se lle saquen as espiñas ao bacallau. Engadir ovo batido (unha cullerada), perexil picado e allo. Mesturar todo moi ben e formar uns boliños. Fritir en aceite moi quente. Poñer enriba de papel absorbente (quitar o exceso de graxa).

Ingredientes: 100 g de pataca, 20 g de bacallau salgado, aceite, ovo, allo e perexil.

Fabada vexetal: poñer as fabas a remollo durante 8 horas. Verter as fabas nunha pota a presión e engadir os ingredientes torados e unha cabeza de allo enteira. Engadir perexil, loureiro e romeu. Cocer a lume medio durante 20 minutos.

Ingredientes: 75 g de cenoria, 70 g de pataca, 65 g de fabas, 40 g de porro, 20 g de cebola, 20 g de apio, aceite, perexil, loureiro, romeu e unha cabeza de allo.

Filete de polo á laranxa con pasta e champiñóns: pasar a peituga de polo en tiras no aceite, xunto coa cebola e cos champiñóns. Incorporar o zume de laranxa e deixar facer lentamente. Ao mesmo tempo, cocer a pasta en auga abundante, escorrer e reservar. Incorporar o rustrido co polo á pasta e servir.

Ingredientes: 100 g de champiñóns, 100 g de cebola, 75 g de peituga de polo, 50 g de pasta, zume dunha laranxa e aceite.



Menú 19

ALMORZO

1 rebanda de pan tostado
1 vaso grande de leite
2 mandarinas

MEDIA MAÑÁ

1 iogur natural

XANTAR

* Pisto de verduras ao forno con bacallau

Arroz branco
1 plátano
Pan

MERENDA

Torrada de pan integral con queixo e tomate

CEA

Filete de pavo á prancha con puré de verduras
1 pera
Pan
1 vaso de leite

Preparación

Pisto de verduras ao forno con bacallau e arroz branco:

cocer a lume mínimo o arroz con dobre cantidade de auga durante 20 minutos. Reservar. Sofrinxir as hortalizas e as verduras en anacos medianos e lentamente (25 minutos, aproximadamente). Engadir o viño branco, as herbas aromáticas e o loureiro. Cun pouco de aceite, pasar os lombos de bacallau pola prancha para selalos (1 minuto por cada lado). Nunha bandexa do forno, colocar unha primeira capa de pisto, despois os lombos e cubrir co resto do pisto. Enfornar a 210 °C. Servir o bacallau con pisto acompañado do arroz branco.

Ingredientes: 100 g de tomate, 60 g de arroz, 60 g de bacallau salgado, 60 g de berenxena, 30 g de cenoria, 30 g de allo porro, 25 g de cabaciña, 20 g de pemento vermello, 20 g de cebola, aceite, herbas aromáticas, viño branco e loureiro.

Puré de verduras: introducir nunha cazola as hortalizas e as verduras previamente cortadas. Cubrir con auga, engadir unha culleradiña de aceite e cocer a pouco lume. Unha vez cocidas, triturar ata obter un puré homoxéneo e cremoso.

Ingredientes: 80 g de pataca, 60 g de acelgas, 50 g de brócoli, 40 g de porro, 40 g de feixóns verdes, 30 g de cenoria e aceite.





Menú 20

ALMORZO

1 vaso grande de leite
Pan
1 toro de piña natural

MEDIA MAÑÁ

1 plátano

XANTAR

* Col lombarda con piñóns

Coello asado ao forno con gornición de arroz branco
1 mazá asada

MERENDA-CEA

Torrada de pan integral con queixo fresco e marmelo
Crema de chícharos

Preparación

Col lombarda con piñóns: ferver ao vapor a col lombarda. Tostar na tixola os piñóns co allo e co aceite. Saltear coa col cortada en tiras.

Ingredientes: 150 g de col lombarda, 20 g de piñóns, aceite e allo.

Coello asado ao forno con gornición de arroz branco: preparar o coello cortado nunha bandexa refractaria co aceite, as herbas aromáticas, o viño branco e as chalotas en cru. Asar no forno medio. Servir cunha gornición de arroz branco.

Ingredientes: 170 g de coello, 60 g de chalotas, 45 g de arroz, viño branco, aceite e herbas aromáticas.

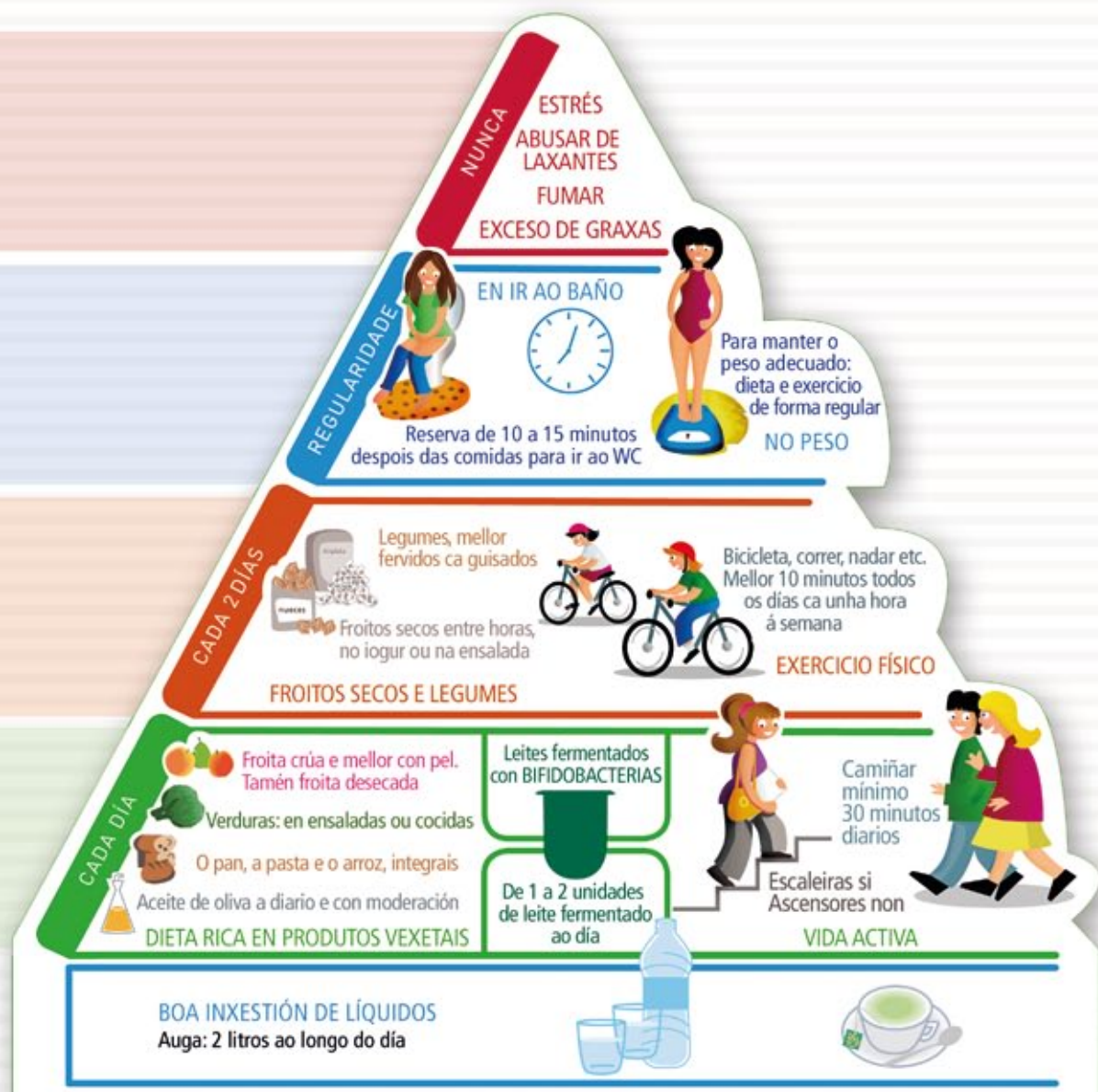
Torrada de pan integral con queixo fresco e marmelo.

Ingredientes: 60 g de pan, 50 g de queixo e 50 g de marmelo.



* Col lombarda con piñóns

Pirámide do benestar dixectivo



Recomendacións

Para manter un bo hábito intestinal son necesarios, ademais da **fibra**, a **actividade física** regular e unha adecuada **hidratación**.

A adquisición dos **hábitos alimentarios** comeza na idade preescolar e consolídase na etapa escolar. Non esquezas que a familia desempeña un papel fundamental para a aprendizaxe dos ditos hábitos.

Recorda que as **froitas e verduras** conteñen, ademais da fibra, antioxidantes e outros elementos moi beneficiosos para a saúde.

Os **cereais integrais** son recomendables, ademais de polo seu contido en fibra, pola súa maior riqueza en vitaminas e minerais.



