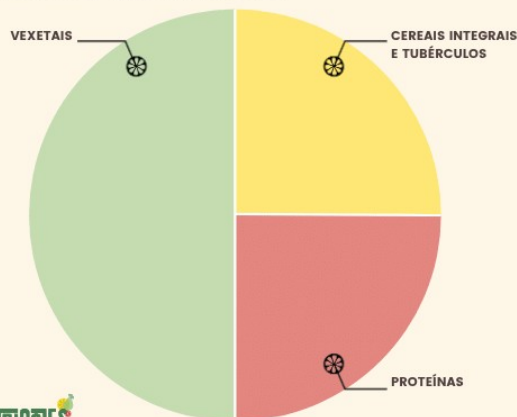


1

Ferramenta básica

A explicación completa está no **dossier informativo**.



2

Criterios mínimos RD 315/2025

- **1 vez á semana peixe.** Isto inclúe peixe azul e branco, así como crustáceos e moluscos.
- **1 vez á semana carne.** Preferiblemente aves e coello.
- **1 vez á semana proteínas vexetais.** Isto inclúe leguminosas e produtos de soia.
- **1 vez á semana ovo.**

O quinto día, o menú alterna entre carne vermella e peixe.



MENÚS NUTRICOLES

4

Gramaxes axeitados por idades

O **dossier informativo** inclúe táboas completas cos pesos recomendados para cada grupo de alimentos.

Todos os menús van acompañados de fichas técnicas para cociña, nas que se calculan as cantidades por comensal para garantir que se cumpran os requisitos nutricionais necesarios.



3

Carne e RD 315/2025

- **Máximo** unha ración de carne vermella por semana.
- **Máximo** dúas racións de carne procesada ao mes.

A carne procesada defínese como a carne que foi transformada mediante salgadura, curado, fermentación, afumado ou outros procesos para mellorar o seu sabor ou conservación. **Isto inclúe todos os embutidos.**

