

Nutriescolas

3º TRIMESTRE



**OS QUE NON FIXERADES O MENÚ NO SEGUNDO TRIMESTRE, PODEDES
USAR O MEU**

CO MENÚ QUE ELABORACHES O
TRIMESTRE PASADO, CALCULA A
PORCENTAXE DE ALIMENTOS
REGULADORES, ESTRUTURALS E
ENERXÉTICOS DO MENÚ
FAI OS CAMBIOS NECESARIOS PARA QUE
SEXA EQUILIBRADO
**TEDES ATA O 22 DE MAIO PARA
ENTREGARMA!!**

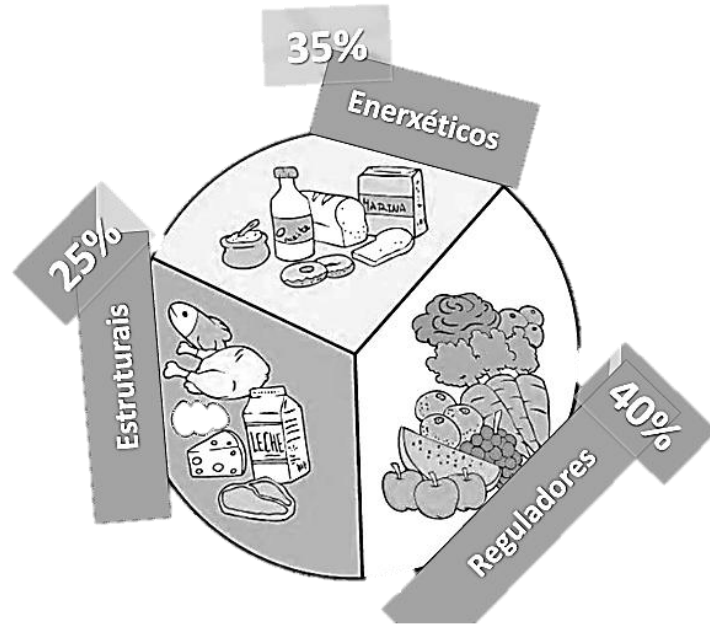
	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml café • 100ml leite sen lactosa • 100ml bebida de soia • 30g pan integral • 30g tomate raiado • 30g xamón serrano • 120g mazá 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml café • 100ml leite sen lactosa • 100ml bebida de soia • 30g pan integral • 30g tomate raiado • 30g xamón serrano • 120g mazá 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml café • 100ml leite sen lactosa • 100ml bebida de soia • 30g pan integral • 30g tomate raiado • 30g xamón serrano • 120g mazá 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml café • 100ml leite sen lactosa • 100ml bebida de soia • 30g pan integral • 30g tomate raiado • 30g xamón serrano • 120g mazá 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml café • 100ml leite sen lactosa • 100ml bebida de soia • 30g pan integral • 30g tomate raiado • 30g xamón serrano • 120g mazá
MERENDA MAÑÁ	<ul style="list-style-type: none"> • 40g tortitas de arroz • 50g mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> • 200g batido proteína 	<ul style="list-style-type: none"> • 90g plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • 30g pan integral • 30g xamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • 200g laranxa
XANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • 260g ensalada proteica lidl • 8g chocolate 85% • 200ml leite sen lactosa • 100ml café 	<ul style="list-style-type: none"> • 600g crema de verduras • 100g croquetas de xamón e queixo • 200ml leite sen lactosa • 100ml café 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g pescada á prancha • 300g de leituga, pepino e tomates • 30g pan integral • 200ml leite sen lactosa • 100ml café 	<ul style="list-style-type: none"> • 100g tofu marinado • 60g tortilla integral de trigo • 30g leituga • 60g humus • 200ml leite sen lactosa • 100ml café 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g berenxena á prancha • 30g pan integral • 70g atún natural • 15g maionesa • 200ml leite sen lactosa • 100ml café
MERENDA TARDE	<ul style="list-style-type: none"> • Nada 	<ul style="list-style-type: none"> • Nada 	<ul style="list-style-type: none"> • Nada 	<ul style="list-style-type: none"> • Nada 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml leite • 150ml café
CEA	<ul style="list-style-type: none"> • 150g kiwi • 125g iogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g kiwi • 125g iogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g kiwi • 125g iogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g kiwi • 125g iogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g kiwi • 125g iogur natural

Análise do menú 2º trimestre

Nome e apelidos:.....

Total comido: g

Clasificación					
Estruturais:	g	Enerxéticos:	g	Reguladores:	g
Alimentos:		Alimentos:		Alimentos:	
Porcentaxe					
Estruturais:	%	Enerxéticos:	%	Reguladores:	%



Coinciden ben as porcentaxes?

Que cambios incluírías para que as porcentaxes coincidan mellor (lembra que nunha dieta non se elimina, senón que se engade):