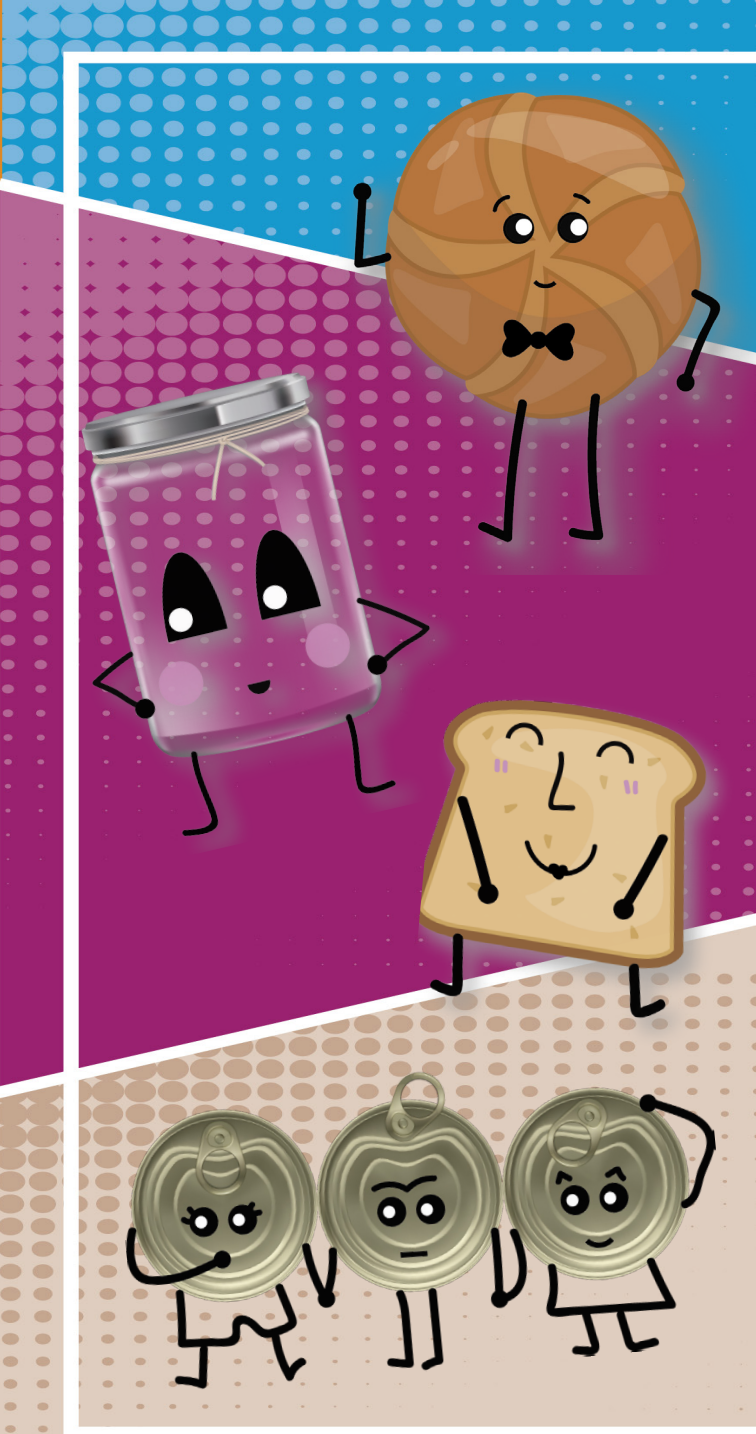


OS OBXECTIVOS DESTE PROGRAMA SON:

1. Fomentar o consumo de conservas de peixe e marisco entre a poboación infantil e xuvenil da comunidade autónoma.
2. Familiarizar aos nenos e nenas da nosa comunidade co mundo da conserva do peixe e do marisco para aumentar o seu coñecemento e interese por este produto.
3. Transmitir a importancia das conservas de peixe e o marisco na dieta en relación ás súas achegas nutritivas.
4. Achegar aos estudantes o coñecemento das distintas especies de peixe e moluscos e as súas características nutricionais.
5. Poñer en valor o papel dos consumidores como colectivo, incluíndo aos máis pequenos, á hora de preservar os recursos do mar.
6. Aprender a coñecer e manipular os alimentos do mar desde un punto de vista gastronómico empregando as conservas como base en pratos sinxelos, receitas, etc.





XUNTA DE GALICIA

AS CONSERVAS
DO MAR SON A
MELLOR COMPANHIA
PARA O TEU
BOCATA!



fai clic
ao teu
bocata

**Anchoas en
aceite de
oliva 100g**



Calorias	253 kcal
Graxa	15,20 g
Colesterol	70,60 mg
Sodio	3,93 mg
Carbohidratos	0,37 g
Fibra	0 g
Azucres	0,37 g
Proteínas	28,620 g
Vitamina A	67,40 ug
Vitamina B12	3,40 ug
Ferro	4,20 mg
Vitamina C	0 mg
Calcio	273 mg
Vitamina B3	9,13 mg

**Atún ao
natural
100g**



Calorias	99,40 kcal
Graxa	0,60 g
Colesterol	51 mg
Sodio	320 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucres	0 g
Proteínas	23,50 g
Vitamina A	60 ug
Vitamina B12	4 ug
Ferro	1 mg
Vitamina C	0 mg
Calcio	28 mg
Vitamina B3	18,78 mg

**Mexillóns
ao
natural
100g**



Calorias	82,10 kcal
Graxa	2,90 g
Colesterol	100 mg
Sodio	296 mg
Carbohidratos	2 g
Fibra	0 g
Azucres	2 g
Proteínas	12 g
Vitamina A	53,10 ug
Vitamina B12	7,70 ug
Ferro	4,50 mg
Vitamina C	0 mg
Calcio	80 mg
Vitamina B3	3 mg



Calorias	208 kcal
Graxa	12,10 g
Colesterol	39,80 mg
Sodio	291 mg
Carboidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucres	0 g
Proteínas	24,80 g
Vitamina A	62,20 ug
Vitamina B12	5 ug
Ferro	1,20 mg
Vitamina C	0 mg
Calcio	27,70 mg
Vitamina B3	18,20 mg

	Calorías	218 kcal
	Graxa	13,60 g
	Colesterol	65 mg
	Sodio	366 mg
	Carbohidratos	0 g
	Fibra	0 g
	Azucres	0 g
	Proteínas	23,93 g
Vitamina A	49 ug	Vitamina C 0 mg
Vitamina B12	29,60 ug	Calcio 314 mg
Ferro	2,90 mg	Vitamina B3 12,57 mg

**Sardinas
en aceite
de oliva
100g**



**Cabala en
aceite de
oliva
100g**



Calorias	217 kcal
Graxa	13,80 g
Colesterol	66,90 mg
Sodio	382 mg
Carbohidratos	0,60 g
Fibra	0 g
Azucere	0,60 g
Proteinas	22,50 g
Vitamina A	125 ug
Vitamina B12	9,80 ug
Ferro	1,01 mg
Vitamina C	0,09 mg
Calcio	17,20 mg
Vitamina B3	17,10 mg

Calorias	195 kcal
Graxa	15,20 g
Colesterol	169,60 mg
Sodio	110 mg
Carbohidratos	1,50 g
Fibra	0 g
Azucere	1,50 g
Proteinas	13,12 g

Vitamina A	302,10 ug
Vitamina B12	1,30 ug
Ferro	0,85 mg
Vitamina C	0 mg
Calcio	45,53 mg
Vitamina B3	7 mg

**Calamares
en salsa
americana
100g**



Calorias	48 kcal
Graxa	9,5 g
Colesterol	40 mg
Sodio	3,52 mg
Carbohidratos	0 g
Fibra	0 g
Azucere	0 g
Proteinas	90,5 g

Vitamina A	250 ug
Vitamina B12	0 ug
Ferro	124 mg
Vitamina C	0 mg
Calcio	128 mg
Vitamina B3	4,1 mg

**Berberechos
ao natural
100g**

