

Asesoramiento Nutricional Conuga ,
Asesoramiento Nutricional Conuga ,
Consultoría
Nutricional Gallega.
Dosier Informativo para padres.



Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida pero particularmente en la infancia , por ello CONUGA , elabora sus menús cumpliendo con la Normativa Legal Vigente la Ley 7/2012 , con las Normativas específicas para Comedores Escolares , así como siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de Salud , OMS y las del Ministerio de Sanidad y Consumo para la nutrición , actividad física y prevención de la obesidad infantil a través de la Estrategia Naos (Alimentación Saludable + ejercicio) .



Conuga
Consultoría Nutricional Gallega
www.conuga.com
E-mail : conuga.contacto@gmail.com

Con la llegada del mes de septiembre se inicia el curso escolar y con en ello , casi 10 meses de contacto permanente con sus hijos . Este año el Colegio Divino Salvador , ha contratado nuestros servicios profesionales , para proporcionar a todos los alumnos unos hábitos de alimentación saludable, contribuyendo con ello a promover la salud y prevenir enfermedades.

Somos una **Consultoría Nutricional Gallega** , llamada **Conuga** , que conforme a la Normativa Legal Vigente y a las Recomendaciones de las Autoridades Sanitarias en materia de nutrición para Comedores Escolares , este año hemos elaborado y diseñado menús saludables y equilibrados para todos los alumnos .

Queremos daros las Bienvenida al Servicio de Comedor Escolar con el certificado de garantía Nutricional Conuga.



En Conuga , basándonos en las necesidades nutricionales a los niños en edad escolar hemos elaborado menús adecuados para ellos.

Estamos especializados en la elaboración y validación de menús para distintos colectivos :

- Colegios
- Guarderías
- Campamentos
- Adolescentes
- Residencias Universitarias
- Etc

y además cumplimos con la Normativa actual vigente "*ley de seguridad alimentaria y nutrición 17/2011* " y con "*La normativa para menús de comedores escolares, campamentos y comedores colectivos* "

Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición 17/2011, es una norma que refuerza la seguridad de los ciudadanos en materia alimentaria y promueve hábitos de alimentación saludables para prevenir enfermedades.

Esta Ley recoge medidas en varios ámbitos relativos a la nutrición, velando sobre todo por la calidad nutricional de los niños y niñas pero lo más importante es que en sus artículos 40 y 42 respectivamente obliga a :

- Que las comidas servidas en los Centros Escolares , Escuelas Infantiles y Centros destinados a personas dependientes y con necesidades Especiales serán elaboradas , planificadas y por profesionales con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética para que la alimentación proporcionada sea una Alimentación Equilibrada y Sana y que estén adaptados a las necesidades nutricionales de cada grupo de edad.
- A Poner en disposición de las familias , tutores o del responsable del comedor la información sobre los productos utilizados para la elaboración de los Menús , así como la información sobre la programación mensual de dichos menús.
- A Garantizar Menús alternativos para los intolerantes al gluten (celiacos) , así como también los centros deberán ofrecer menús especiales para todos aquellos con alergias o intolerancias alimenticias.

Acceso a La Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición

http://www.congreso.es/public_oficiales/L9/SEN/BOCG/2011/BOCG_D_09_77_497.PDF

Menús y Dietas Saludables para la población Infantil .



www.conuga.com



Alimentación Saludable Infantil

La infancia es una etapa en la que tiene un papel fundamental una correcta alimentación.

Es cuando comienzan a instaurarse unos hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

Por todo esto, y para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil la Ley vigente en materia de Alimentación y Nutrición protege especialmente a los niños y obliga a:

Que las comidas servidas en los Centros Escolares, Escuelas Infantiles, Campamentos y Centros destinados a personas Dependientes y con necesidades Especiales serán elaboradas, planificadas y supervisadas por profesionales con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética.

En Conuga estamos especializados en la creación y programación nutricional de menús dirigidos a la población escolar, a los centros escolares y guarderías.

Deje en nuestras manos la validación de menús sanos y equilibrados para su centro, cumpliendo con la normativa legal vigente. Consulte con nosotros, sin compromiso.

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, ya que en ella se inicia el proceso de madurez del individuo en todos sus aspectos.

La alimentación es el factor extrínseco más importante que determina el crecimiento y desarrollo del individuo durante la infancia. Los requerimientos de los distintos nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes procedentes de la ingesta.

Por ello, una alimentación correcta durante la edad escolar que permita al niño crecer con salud es, sin duda, un objetivo prioritario para familias y educadores, pues cualquier malnutrición, por exceso o por defecto, puede tener repercusiones a corto y largo plazo. Además, es cuando comienzan a instaurarse unos hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional.

El comedor escolar puede y debe ser, por tanto, un marco en el que día a día se adquieran unos hábitos alimentarios saludables y se conozcan de forma práctica las normas para una óptima alimentación y nutrición durante toda la vida.

En resumen, la población infantil es un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación en materia de nutrición. Por ello, es importante comenzar su formación nutricional en esta edad.



Dietas Personalizadas y Saludables Conuga

Dietas y Menús Diabetes

Menús Saludables Conuga para luchar contra la Obesidad Infantil

Dietas Conuga Colesterol

Conuga
Consultoria Nutricional Gallega
www.conuga.com
E-mail : conuga.contacto@gmail.com

Dietas Conuga para la Prevencion y Tratamiento Sobrepeso y Obesidad.

Menús Geriátricos
Conuga

Conuga
Consultoria Nutricional Gallega
www.conuga.com
Twitter: @conuga
Facebook : conuga

CONUGA.
COMEDORES COLECTIVOS

Asesoramiento On-line
@@@@@

Dietas y Menús Conuga para Deportistas

Nutricionista para Farmacias

www.conuga.com
Consultoria Nutricional Gallega

Nuestro objetivo con este dossier informativo es presentar nuestros servicios Nutricionales , dar la bienvenida al Comedor Escolar del este nuevo curso y proporcionar, a los padres, unas recomendaciones generales sobre hábitos de alimentación saludable, contribuyendo de esta manera a promover la salud y prevenir enfermedades de los más pequeños y pequeñas de la casa.

La creación de hábitos alimentarios sanos durante la infancia es muy importante por muchos motivos:

- Una alimentación equilibrada contribuye a un correcto crecimiento y desarrollo del niño.
- También una Alimentación Saludable ayuda a prevenir multitud de enfermedades .
- La adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, algunos tipos de cánceres.
- Un niño que no se alimenta de forma equilibrada puede sufrir trastornos de desnutrición, anemia, sobrepeso, obesidad, caries, problemas de aprendizaje y de conducta.
- Unido a una buena alimentación es muy importante realizar actividad física
- Los niños adquieren los hábitos alimentarios, principalmente en la familia, a través de los modelos que observan en los adultos, por ello es muy importante nuestro ejemplo; dichos hábitos se establecen y adquieren en la niñez temprana, a partir del segundo año de vida; se consolidan antes de los 10 años y persisten, en gran parte, en la edad adulta.
- Todas estas recomendaciones son orientativas y deberán ser adaptadas a las necesidades de cada niño (edad, características personales). El objetivo, en estas edades, es educar al niño en hábitos dietéticos adecuados y en estilos de vida saludables. Consultar con el pediatra.

Recomendaciones Nutricionales Saludables y Generales para la Población

Infantil :

- La dieta equilibrada (en energía y nutrientes) debe contemplar 3 comidas principales y 1-2 ligeras.
- En la merienda y el recreo se aconseja darles pequeñas cantidades, evitaremos así que pierdan el apetito para la comida o la cena.
- La dieta cuanto más variada, más equilibrada. Antes de concluir que un alimento no le gusta al niño es conveniente preparárselo de diferentes maneras. Hay que probar un alimento entre 8/10 veces para poder observar un aumento de su aceptación. Las dietas con poca variedad pueden ser deficitarias en algunos nutrientes. Preparar pequeñas raciones, los platos que sean atractivos a la vista (colores, formas), la temperatura de los alimentos adecuada. Ofrecer los nuevos alimentos con otros que le gusten y le sean familiares. Prepararles los alimentos con técnicas culinarias y presentaciones distintas:

Ejemplos:

Las acelgas, el primer día hervidas, en trocitos pequeños y con patata. El segundo día, en trocitos pequeños con patata y besamel, el tercer día las pencas rebozadas....., pastel de verduras...Zanahoria, cocida con patata y otras verduras, rallada en ensaladas, en rodajitas pequeñas y finas.

- No cometa el error de no darle a su hijo los alimentos que a usted no le gustan.
- Importante entre 1-3 años aprender a masticar correctamente: introduciendo pequeñas cantidades de comida, con paciencia y tiempo; ensalivando correctamente, incluyendo de forma progresiva alimentos con texturas diferentes. La masticación favorece también el desarrollo del aparato fonador, con el que articulamos y producimos palabras.
- Establecer un horario regular de comidas y realizar alguna de las comidas en familia; comer despacio y sin distracciones (TV, video, juegos). La hora de la comida o cena debe ser lo más distendida y agradable posible.
- Los niños pequeños no comen bien si están muy cansados y hay que tenerlo en cuenta para establecer los horarios de juegos y comidas. Tampoco comen bien si antes han comido snack, chucherías
- No forzar a un niño a que coma o coma más. No se debe ser ni muy permisivo, ni muy rígido; no se deben utilizar los alimentos como premio o castigo. Tampoco

hay que felicitar al niño que come bien. El que el niño intente agradar a los que le rodean con el acto de comer puede desembocar en una sobrealimentación.

- Utilizar cubiertos y vajillas adecuados a las capacidades manipulativas de los del niño/niña y que sean seguros.
- Acostúmbreles a lavarse las manos antes de comer y a cepillarse los dientes después de comer.
- No se deje "engañar por la publicidad". Los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores desde un punto de vista nutritivo.
- Cuando compre alimentos lea la composición de los mismos: evitar consumir aquellos alimentos que contengan grasas parcialmente hidrogenadas o no especifique el tipo de grasa utilizada en su elaboración. Los aceites más saludables son: aceite de oliva (preferible), girasol o maíz.
- Cocine sano: reduzca los fritos e incremente los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados. Acostúmbreles a los sabores naturales; evite condimentar los platos con salsas industriales, no utilice los caldos concentrados (cubitos).
- Evite los preparados de sobre (sopas ,salsas, purés...)
- No mezclar aceites distintos porque tienen distintos grados de cocción.
- Tanto en casa como cuando se sale fuera evitar la comida fastfood (hamburguesas, perritos calientes, patatas fritas acompañadas de salsa, etc.).
- Si algún día el niño no come, no pasa nada. No es conveniente darle más lácteos de los recomendados para su edad; los lácteos son alimentos que sacian pudiéndose generar un círculo vicioso: -como no come- le doy lácteos- como se sacia- no come otros alimentos y así sucesivamente. Además un exceso de lácteos puede producir estreñimiento. .
- Una persona adulta debe supervisar la ingesta del niño, tanto en el domicilio como en la guardería o comedores escolares.
- Es recomendable estimular la práctica de la actividad física apropiada a su edad (unos 60 minutos jugando, caminando.....).

A Continuación , les explicamos a través de un cuadro , las Pautas Generales que hemos seguido en la elaboración de los menús para el Comedor del Colegio Divino Salvador para el Curso Escolar 2013-2014.

El Menú Escolar del Colegio Divino Salvador , a través de Conuga, Consultoría Nutricional Gallega , cumple con los siguientes criterios nutricionales.

<p align="center">REQUISITOS NUTRICIONALES. ASPECTOS BÁSICOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El menú aporta la energía necesaria según las necesidades calóricas diarias. • Cumple con el Perfil calórico necesaria según la edad y necesidades. • Cumple con Perfil lipídico . • Aporta a las ingestas recomendadas de micronutrientes.(vitaminas, minerales , etc) y de macronutrientes (proteínas , lípidos e hidratos) • Adecuación a las necesidades de edad y sexo.
<p align="center">COMPOSICION Y VARIEDAD DE LOS MENÚS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cumple con la frecuencia obligatoria de los distintos grupos de alimentos. • Cumple con la variedad exigida de alimentos de cada grupo. • Cumple con los Procesos culinarios adecuados . • Variedad de recetas. • Oferta de pan y agua en las comidas y cenas.
<p align="center">OTRAS CONSIDERACIONES EN LA ELABORACION Y DISTRIBUCIÓN DE LOS MENÚS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cumple con el Tiempo y método de conservación del menú adecuado y exigido desde su preparación hasta su servicio. • Fomento de la gastronomía. • Fomento de los productos de temporada y autóctonos. • Información adicional a las familias (incluyendo los menús que se van a realizar)

Vamos a explicar más detalladamente los 3 apartados .

REQUISITOS NUTRICIONALES. ASPECTOS BÁSICOS :

Recoge la necesidad de cubrir las ingestas recomendadas de energía y nutrientes, teniendo en cuenta la edad y el sexo de los escolares a los que va destinado el menú.

Para valorar dicho apartado se pueden seguir las siguientes pautas:

- **Aporte energético a las necesidades calóricas diarias:** la comida del mediodía deberá aportar alrededor de un 35% de la energía total de las necesidades diarias.
- **El perfil calórico** debe calcularse teniendo en cuenta la ingesta de todo el día, por lo que se pueden permitir en el menú escolar pequeñas desviaciones, ya que este representa solo una comida.
- De forma general, se recomienda que el **contenido de grasa del menú** se adecue de forma que no aporten más del 30-35% de la energía total, las

proteínas proporcionen un 12-15% del contenido calórico y el porcentaje restante provenga de los hidratos de carbono.

- **Perfil lipídico:** en cuanto a la contribución de los distintos ácidos grasos (saturados, monoinsaturados y poliinsaturados) a la energía total, las grasas saturadas no deben aportar más del 10% de la energía total del menú.
- **Aporte a las ingestas recomendadas de micronutrientes:** la dieta de los escolares debe ajustarse a las recomendaciones de energía y nutrientes. Su contenido de micronutrientes, minerales y vitaminas se calculara para un periodo de 15 días, procurando el consumo diario de todos los grupos, de forma que asegure un buen aporte diario de nutrientes. En cuanto a la energía, hidratos de carbono, grasas y proteínas, deben mantenerse en los niveles recomendados a diario.
- **Adecuación según edad y sexo:** los menús trataran de diseñarse teniendo en cuenta la cantidad de nutriente por unidad de energía, de forma que lo que aporten sea suficiente para hacer frente a las necesidades de minerales y vitaminas del estrato de edad y sexo con menor necesidad energética. Es fundamental asegurar el aporte de proteínas, calcio, hierro y vitamina A.

En relación al segundo apartado **COMPOSICIÓN Y VARIEDAD DE LOS MENÚS:**

Un menú saludable debe incluir:

Como base del **primer plato o como guarnición del segundo**, algún alimento de estos dos grupos:

- Verduras y hortalizas
- Patatas, pasta, arroz, legumbres, maiz, etc.

Un segundo plato alternando carne, pescados y huevos, que ira acompañado de una de las guarniciones mencionadas.

El postre será una pieza de fruta y, como complemento, se podrá incluir un lácteo.

La fruta fresca no debe ser sustituida, generalmente, por zumos envasados.

La comida irá acompañada de pan y agua.

ESTRUCTURA IDEAL DE UN MENU SALUDABLE

	Primer plato	Segundo plato	Guarnición	Postre	Complemento
Menú Tipo 1	Verduras y hortalizas	Carne o Pescado o Huevos	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Fruta	Lácteo
Menú Tipo 2	Patatas, pasta, arroz, legumbres, maíz, etc.	Carne o Pescado o Huevos	Verduras y hortalizas	Fruta	Lácteo

De forma indicativa se recoge en la siguiente tabla el tamaño recomendado de raciones para la población infantil en el comedor escolar:

El equilibrio de una dieta se consigue desde dos niveles: cuantitativo y calitativo. Es decir tanto las "cantidades" como la "calidad", entendiéndose calidad en el sentido de escoger los nutrientes adecuados para fomentar unos hábitos de vida saludables, son importantísimos y las cantidades de manera orientativa serán las siguientes .

TABLA DE LAS CANTIDADES RECOMENDADAS SEGÚN EL ALIMENTO Y LA EDAD.

Alimentos (pesados en crudo, limpios y sin cocinar y medidos en gramos)	3 - 10 años	11- 18 años
Energía	1100-1400 Kilocalorías	1600-2.700 Kilocalorías
Leche	500 ml (2 tazas)	250 ml (1 taza)
Yogurt	125 g (1 unidad)	250 g (2 unidades)
Queso	10-60 g	50-100 g
Requesón / queso fresco	125 g (1 unidad)	60-100 g
Carne	50- 85 g (1 filete pequeño)	150 g
Pescado y productos del mar.	50- 85 g (1 filete pequeño)	150 g
Soja o derivados	100 g	150 g
Huevos	1 unidad (64 g)	2 unidades
Pollo	50- 85 g	1/4
Pan	50-80 g	100 g
Arroz o pasta	40 - 80 g	100 g
Patatas	80 - 150 g (no todos los días sino altérnalas con otras hortalizas)	300 g
Legumbre	35 - 70 g	100 g
Frutas	1 pieza grande o 2 o 3 pequeñas (80- 180 g)	150 - 200 g
Verduras y Hortalizas	80- 190 g	200- 250 g

Fuente extraída del Programa Perseo. (Recomendaciones del Ministerio de Sanidad para Comedores Escolares) , Ministerio de Sanidad y Consumo , agencia de seguridad alimentaria y nutrición y Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

IMPORTANTE : Es importante considerar que tanto en la infancia como en la adolescencia se producen muchos cambios en la velocidad del crecimiento , además en campamentos como en el que nos situamos , en los que se realiza actividad física puede traducirse en que los requerimientos energéticos y de nutrientes varíen , con lo que tendríamos que revisar el tamaño de las raciones y variarlos. Por esta razón los pesos adscritos en la tabla son **ORIENTATIVOS**.

También pensamos que les puede resultar interesante la información acerca de cómo debe de ser un Desayuno, una Media Mañana y una Merienda Saludable.



MODELO DE DESAYUNO EQUILIBRADO Y SALUDABLE.

Un desayuno equilibrado ha de estar compuesto siempre por los siguientes triada: Lácteos + Cereales + Frutas.

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
			
A escoger uno:	A escoger uno:	A escoger uno:	2 veces/ semana:
<ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Queso • Cuajada • Requesón 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan • Cereales • Galletas 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta entera • Zumo de fruta • Tomate • Zumo de zanahorias 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva • Mermelada y/o miel
			1 vez /semana:
			<ul style="list-style-type: none"> • Bollería

Ejemplos prácticos de desayunos:

- Leche con cacao. Cereales no azucarados. Pera
- Leche con cola cao, galletas y un zumo de naranja.
- Vaso de leche, tostada con mantequilla o mermelada y una manzana.
- Leche con cacao, cereales y una manzana.
- Vaso de leche , pan tostado, aceite de oliva con tomate triturado.
- Batido de kiwi y fresas naturales , pan tostado, queso fresco y plátano.



IMPORTANTE: El desayuno puede hacerse en 1 o 2 tomas siendo la 2ª un tentempié de media mañana muy recomendada si los niños están realizando deporte o actividades físicas. De no poder realizar esta ingesta a media mañana habrá que incluir su aporte energético repartido entre el desayuno y la comida

MODELO DE ALMUERZO DE MEDIA Y MAÑANA Y MERIENDA
SALUDABLES.

 <p>LÁCTEO</p>	+	 <p>CEREAL</p>	+	 <p>FRUTA</p>	+	 <p>OTROS</p>
<p>A escoger uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche • Yogur • Queso • Cuajada • Requesón 		<p>A escoger uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan • Cereales • Galletas 		<p>A escoger uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fruta entera • Zumo de fruta 		<p>A escoger uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Embutido. • Fiambre magro • 4-6 onzas de chocolate <p>(6 onzas en caso de realizar ejercicio físico sino 4)</p>

Ejemplos prácticos :

- Yogur, pan con aceite de oliva y jamón serrano.
- Vaso de leche y sándwich de pavo.
- 2 yogures con cereales.
- Zumo de naranja con 3 galletas y quesito.
- Vaso de leche, trozo de pan (30 gr aproximadamente) y 4 onzas de chocolate.
- Zumo de naranja y bizcocho con nueces (30-40 gr aproximadamente)

Será importante adaptar la cantidad de alimentos a la actividad física que se vaya a realizar durante la mañana y la tarde.

A continuación, y esperando que les puede ser de utilidad , les añadimos unos ejemplos de Menús, Saludables y que cumplen con toda la Normativa Legal Vigente para Menús de la población escolar .

EJEMPLO DE MENÚ OTOÑO-INVIerno. NIÑOS DE 4 - 18 AÑOS.

Día	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> Leche con cacao. Cereales no azucarados. Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja. 3 galletas. 1 Quesito 	<ul style="list-style-type: none"> Judías con arroz Tortilla de champiñón con tomate natural Pudding de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche. pan (30 gr aproximadamente) 4 onzas de chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Pollo asado con patatas fritas Yogur
Martes	<ul style="list-style-type: none"> Leche con cola cao. 5 Galletas. zumo de naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> Bol con 2 yogures y cereales (30 gr) 	<ul style="list-style-type: none"> Coliflor con Bechamel Patatas al horno , alineadas con ajo y perejil . Milanesa Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur. Pan (30-40 gr) con aceite de oliva y jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con salsa de tomate natural Figuritas de merluza con ensalada de tomate. Batido lácteo.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche. Pan tostado con aceite de oliva con tomate triturado 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur 3 galletas Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con salsa de tomate natural Huevo frito con verduras salteadas. yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche o yogurt Sándwich de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Panaché de verduras Empanadillas de atún con ensalada variada Macedonia de Fruta fresca
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> Leche con cacao. Cereales no azucarados. Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja. 3 galletas. 1 Quesito 	<ul style="list-style-type: none"> Tallarines con salsa de tomate natural gratinados Filete de pollo empanado con ensalada variada. yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche. pan (30 gr aproximadamente) 4 onzas de chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas con calamares Tortilla de jamón y queso y champiñones. Fruta fresca
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> Leche con cola cao. 5 Galletas. zumo de naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> Bol con 2 yogures y cereales (30 gr) 	<ul style="list-style-type: none"> Merluza con patatas. Tortilla de queso con zanahoria rallada. Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche o yogurt Sándwich de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espinacas Pollo asado con patatas fritas Yogurt
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche. Pan tostado con aceite de oliva con tomate triturado 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja. Bizcocho con nueces (30-40 gr aproximadamente) 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave con fideos Albóndigas de ternera a la jardinera con guisantes. Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur. Pan (30-40 gr) con aceite de oliva y jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta de colores con tomate natural y atún. Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga. Natillas
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> Batido de kiwi y fresas naturales. Pan tostado. Queso fresco. Rodajas de plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja. 3 galletas. 1 Quesito 	<ul style="list-style-type: none"> Paella mixta Filete de pescado azul al horno con champiñones Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche. Pan (30 gr aproximadamente) 4 onzas de chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza Ensalada variada atún Flan

Acompañar la comida y cena con pan y agua

EJEMPLO DE MENÚ PRIMAVERA-VERANO. NIÑOS DE 4 - 18 AÑOS

Día	Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con cacao. • Cereales no azucarados. • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja. • 3 galletas. • 1 Quesito 	<ul style="list-style-type: none"> • Panaché de verduras • Escalopín de ternera estofado • Patatas • yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche. • pan (30 gr aproximadamente) • 4 onzas de chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta espirales de colores gratinados • Filete de merluza en salsa verde con guisantes • Fruta fresca
Martes	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con cacao. • 5 Galletas. • zumo de naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol con 2 yogures y cereales (30 gr) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho con picatostes. • Tortilla de patatas. • Ensalada con queso. • Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur. • Pan (30-40 gr) con aceite de oliva y jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema fría de zanahorias • Jamoncitos de pollo al horno con patatas. • yogurt
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche. • Pan tostado con aceite de oliva con tomate triturado 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur • 3 galletas • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada variada • Arroz con salsa de tomate natural y huevo • Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche o yogurt • Sándwich de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabacín • Calamares a la plancha. • Patatas. • Yogurt
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con cacao. • Cereales no azucarados. • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja. • 3 galletas. • 1 Quesito 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de patatas • Filete de pollo • Ensalada variada • Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche. • pan (30 gr aproximadamente) • 4 onzas de chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pasta de colores • Tortilla de calabacín • Batido de frutas.
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con cacao. • 5 Galletas. • zumo de naranja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bol con 2 yogures y cereales (30 gr) 	<ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis a la carbonara • Huevo guisado con salsa tomate y champiñones • Helado 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche o yogurt • Sándwich de pavo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada mixta con atún y picatostes • Estofado magro con patatas • Fruta fresca
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche. • Pan tostado con aceite de oliva con tomate triturado 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja. • Bizcocho con nueces (30-40 gr aproximadamente) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahorias • Pechuga de pollo rebozada con ensalada de maíz • Patatas • Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur. • Pan (30-40 gr) con aceite de oliva y jamón serrano 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta de colores con tomate natural y atún. • Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga. • Natillas
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de kiwi y fresas naturales. • Pan tostado. • Queso fresco. • Rodajas de plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja. • 3 galletas. • 1 Quesito 	<ul style="list-style-type: none"> • Paella de verduras • Pavo al ajillo con tomate asado • Batido de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Vaso de leche. • pan (30 gr aproximadamente) • 4 onzas de chocolate. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza • Ensalada variada atún • Flan

Acompañar la comida y cena con pan y agua

Desde Conuga , deseamos que les guste nuestra labor como Asesores Nutricionales , quedamos a su disposición por si tuvieran cualquier duda o incidencia nutricional , así como también nos gustaría saber a través de Dirección del Centro , si alguno de los alumnos o alumnas padeciera de alguna alergia , intolerancia o enfermedad que intervenga en la alimentación diaria para que el caso que no tenga prescrita una dieta medica , realizarle un menú especial , si fuera necesario y hacerle un especial seguimiento para garantizar la calidad nutricional y la salud del menor.



Conuga
Consultoría Nutricional Gallega.
www.conuga.com
Conuga.contacto@gmail.com



Rosa Bugeiro Díaz

Directora de Conuga , Consultoría Nutricional Gallega.

Miembro número 2850 de la Asociación Española de Dietistas - Nutricionistas (AEDN)