



DICIEMBRE 2017



¿Cómo debe de ser una merienda saludable?








EJEMPLOS DE MERIENDAS				
LÁCTEO Y/O FRUTA	+	CEREALES	+	OTROS
Yogur, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo		Pan, galletas, etc.		Embutido o fiambre magro, etc.
EJEMPLO PRÁCTICO DIARIO				
<ul style="list-style-type: none"> • Yogures. Pan con aceite de oliva y jamón serrano. • Vaso de leche y sándwich de pavo. • 2 yogures con cereales. • Zumo de naranja con galletas y quesito. • Vaso de leche, barrita de pan con 2 onzas de chocolate con leche 				
EJEMPLO PRÁCTICO FIN DE SEMANA				
<ul style="list-style-type: none"> • Zumo de naranja. Bizcocho con nueces. 				

Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la de la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.





EJEMPLOS DE MERIENDAS SALUDABLES SUPERVISADOS POR CONSULTORIA NUTRICIONAL CONUGA (Meriendas adaptadas a partir de 2 años en adelante) Curso 2017 -2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . - Bocadillo de Queso de Burgos con tomate. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Yogur. - 2-3 Galletas. - 1 Plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . - Bizcocho Casero (Huevo , harina , yogur , levadura y mantequilla y Nueces) 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Yogur. - Macedonia con Frutas naturales de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Manzana. - Bocadillo de chocolate. 
2ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de Naranja. - Bocadillo de jamón york y queso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . - 3 galletas Integrales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compota de Manzana casera. - Bocadillo de chorizo y queso. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Manzana. - Un Yogur. - 2-3 Galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . - Bocadillo de Paté vegetal.
3ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Batido natural de frutas con yogur : plátano , pera y manzana (sin azúcar). - 2-3 Galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . - Bizcocho Casero (Huevo , harina , yogur , levadura y mantequilla y Nueces) 	<ul style="list-style-type: none"> - Natillas. - Bocadillo de atún con tomate . 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Plátano. - Bocadillo de Pavo y queso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . - 2-3 Galletas. - Tupper o Bol de uvas.
4ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Manzana. - Bocadillo de Jamón Serrano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Yogur. - Fresas (4-5). - 2-3 Galletas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de naranja. - Bocadillo de jamón cocido . 	<ul style="list-style-type: none"> - Compota de manzana casera. - Sándwich de queso y pavo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Yogur. - Bocadillo de chocolate.

**CONTROL DE ALÉRGENOS DE LAS MERIENDAS SALUDABLES SUPERVISADOS POR CONSULTORIA NUTRICIONAL CONUGA****ALÉRGENOS . Menú General : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) N° 1169 / 2011**CONTIENE
GLUTEN

CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS

FRUTOS
DE CÁSCARA

APIO



MOSTAZA

GRANOS
DE SÉSAMODIOXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS

MOLUSCOS



ALTRAMUCES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . ADO : LÁCTEOS - Bocado de Queso de Burgos con tomate. ADO : GLUTEN Y LÁCTEOS 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Yogur. ADO : LÁCTEOS - 2-3 Galletas. ADO : GLUTEN , SÉSAMO , LÁCTEOS Y SOJA - 1 Plátano. 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . ADO : LÁCTEOS - Bizcocho Casero (Huevo , harina , yogur , levadura y mantequilla y Nueces) ADO : HUEVO , GLUTEN , LÁCTEOS Y FRUTOS DE CÁSCARA 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Yogur. ADO : LÁCTEOS - Macedonia con Frutas naturales de temporada. 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Manzana. - Bocado de chocolate con leche. ADO : GLUTEN, LÁCTEO , FRUTOS SECOS Y SOJA
2ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de Naranja. - Bocado de jamón york y queso. ADO : GLUTEN Y LÁCTEOS 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . ADO : LÁCTEOS - 3 galletas Integrales. ADO : GLUTEN , SÉSAMO , LÁCTEOS Y SOJA 	<ul style="list-style-type: none"> - Compota de Manzana casera. - Bocado de chorizo y queso. ADO : GLUTEN Y LÁCTEOS 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Manzana. - Un Yogur. ADO : LÁCTEOS - 2-3 Galletas. ADO : GLUTEN , SÉSAMO , LÁCTEOS Y SOJA 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . ADO : LÁCTEOS - Bocado de queso ADO : GLUTEN Y LACTEOS.
3ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> - Batido natural de frutas con yogur : plátano , pera y manzana (sin azúcar). ADO : LÁCTEOS - 2-3 Galletas. ADO : GLUTEN , SÉSAMO , LÁCTEOS Y SOJA 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . ADO : LÁCTEOS - Bizcocho Casero (Huevo , harina , yogur , levadura y mantequilla y Nueces) ADO : HUEVO , GLUTEN , LÁCTEOS Y FRUTOS DE CÁSCARA 	<ul style="list-style-type: none"> - Natillas. ADO : LÁCTEOS Y GLUTEN. - Bocado de atún con tomate . ADO : GLUTEN Y PESCADO 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Plátano. - Bocado de Pavo y queso. ADO : GLUTEN Y LÁCTEOS 	<ul style="list-style-type: none"> - Botellita o vaso de leche . ADO : LÁCTEOS - 2-3 Galletas. ADO : GLUTEN , SÉSAMO , LÁCTEOS Y SOJA - Tupper o Bol de uvas.
4ª SEMANA	<ul style="list-style-type: none"> - 1 Manzana. - Bocado de Jamón Serrano. ADO : GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Yogur. ADO : LÁCTEOS - Fresas (4-5). - 2-3 Galletas. ADO : GLUTEN , SÉSAMO , LÁCTEOS Y SOJA 	<ul style="list-style-type: none"> - Zumo de naranja. - Bocado de jamón cocido . ADO : GLUTEN 	<ul style="list-style-type: none"> - Compota de manzana casera. - Sándwich de queso y pavo. ADO : GLUTEN Y LÁCTEOS 	<ul style="list-style-type: none"> - Un Yogur. ADO : LÁCTEOS - Bocado de chocolate. ADO : GLUTEN, LÁCTEO , FRUTOS SECOS Y SOJA