



# OCTUBRE 2018

## Frutas y Verduras de Temporada Octubre



## Cómo debe de ser una merienda saludable?

Una lonchera...

**APORTA ENERGÍA PARA JUGAR Y ESTUDIAR.**

Debe ser **FÁCIL DE PREPARAR y RÁPIDO DE CONSUMIR.**

**NO REEMPLAZA EL DESAYUNO O EL ALMUERZO.**

Contiene...

- ALIMENTOS ENERGÉTICOS**  
Ricos en carbohidratos: granos, tubérculos y cereales.
- ALIMENTOS FORMADORES**  
Carnes, lácteos, huevos y semillas secas.
- ALIMENTOS REGULADORES**  
Frutas y verduras.
- LÍQUIDO**  
Agua y otros como refrescos naturales bajos en azúcar.

### 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

- 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






- 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 2018 -2019

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



**CONTROL DE ALÉRGENOS DE LAS MERIENDAS SALUDABLES SUPERVISADOS POR CONSULTORIA NUTRICIONAL CONUGA**

**ALÉRGENOS . Menú General : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) Nº 1169 / 2011**



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