



alimentación  
sana

## MAYO 2021. MENÚ NORMAL



**!! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER !!**

3				4				5				6				7			
<b>ENSALADA MIXTA</b> (QUESO , PAVO , TOMATE Y MAÍZ). ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE. FRUTA				<b>REVUELTO DE CHAMPIÑONES.</b> PESCADO COCIDO CON PATATAS Y ACEITES DE OLIVA. GELATINA.				<b>JUDÍAS REHOGADAS.</b> JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO. FRUTA				<b>MACARRONES CON TOMATE.</b> SAN JACOBO CON ENSALADA. FRUTA				<b>LENTEJAS CON ARROZ Y ZANAHORIA.</b> FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. KIWI Y NARANJA (FRUTAS CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO)			
Energía: 794 Kcal.	Proteínas : 40 g	Lípidos : 33 g	Hidratos de Carbono: 81.7g	Energía: 624.3 Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 28 g	Hidratos de Carbono: 69 g	Energía: 723 Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 21.5 g	Hidratos de Carbono: 69 g	Energía: 624 Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 21.5 g	Hidratos de Carbono: 69 g	Energía: 702 Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
10				11				12				13				14			
<b>SOPA DE COCIDO.</b> TERNERA COCIDA CON CHORIZO Y PATATA. FRUTA				<b>PASTEL DE ARROZ</b> (JAMÓN YORK , QUESO Y TOMATE) FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA. YOGURT.				<b>CREMA DE CALABACÍN.</b> BISTEC CON TALLARINES. FRUTA				<b>BRÉCOL COCIDO CON AJADA Y ACEITE DE OLIVA.</b> POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ARROZ BLANCO. FRUTA				<b>ENSALADILLA CON HUEVO.</b> PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO. BATIDO DE FRESAS.			
Energía: 769 Kcal.	Proteínas : 33 g	Lípidos : 39 g	Hidratos de Carbono: 81.7g	Energía: 731 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos : 28 g	Hidratos de Carbono: 112 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36.5 g	Lípidos : 29 g	Hidratos de Carbono: 85.59 g	Energía: 794 Kcal.	Proteínas : 40 g	Lípidos : 38 g	Hidratos de Carbono: 81.7g	Energía: 624.3 Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 28 g	Hidratos de Carbono: 66 g
17				18				19				20				21			
								<b>GUISANTES CON JAMÓN.</b> ESPAGUETIS BOLOÑESA. BIZCOCHO CASERO (YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)				<b>MENESTRA CON HUEVO.</b> COSTILLA AL HORNO CON PATATA COCIDA. FRUTA				<b>TORTILLA DE PATATA.</b> FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA. FRUTA			
								Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36.5 g	Lípidos : 28.3 g	Hidratos de Carbono: 85.59 g	Energía: 794 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos : 39 g	Hidratos de Carbono: 81.7g	Energía: 624.3 Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 21.5 g	Hidratos de Carbono: 70 g
24				25				26				27				28			
<b>REPOLLO REHOGADO CON JAMÓN Y ZANAHORIA.</b> PAVO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. FRUTA				<b>CREMA DE ZANAHORIA.</b> PESCADO AL HORNO CON PATATA PANADERA. FRUTA				<b>CALAMARES FRITOS CON ENSALADA.</b> CARNE GUISADA CON MACARRONES. YOGURT				<b>ARROZ TRES DELICIAS</b> (MAÍZ , PAVO Y GUISANTES) SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. FRUTA				<b>GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS.</b> EMPANADA DE CARNE. FRUTA			
Energía: 769 Kcal.	Proteínas : 33 g	Lípidos : 29 g	Hidratos de Carbono: 70g	Energía: 731 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos : 23.6g	Hidratos de Carbono: 112 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36.5 g	Lípidos : 28.3 g	Hidratos de Carbono: 85.59 g	Energía: 794 Kcal.	Proteínas : 39 g	Lípidos : 29 g	Hidratos de Carbono: 81.7g	Energía: 786 Kcal.	Proteínas : 37 g	Lípidos : 28 g	Hidratos de Carbono: 85.59 g
31																			
<b>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA.</b> PAELLA DE POLLO Y MARISCOS. FRUTA																			
Energía: 769 Kcal.	Proteínas : 33 g	Lípidos : 39 g	Hidratos de Carbono: 81.7g																

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 3 AÑOS EN ADELANTE . LOS ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERÁN SUPERVISADOS POR UN ADULTO . HABRÁ QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGÚN LA EDAD .INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS : 2000 KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS SERÁ DE UN 20% MENOS, APROXIMADAMENTE , DE LA INDICADA EN EL MENÚ. ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER ALÉRGENOS ESPECIFICADOS QUE PUEDE CONSULTAR EN EL CENTRO.

ESTE MENÚ HA SIDO VALORADO Y CERTIFICADO POR CONSULTORÍA NUTRICIONAL CONUGA CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE " LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN 17/ 2011 " , CON LA " NORMATIVA PARA MENÚS DE COMEDORES ESCOLARES Y COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) PARA EL CURSO ESCOLAR 2020- 2021 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

**SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA.**

**DESAYUNOS**  
Escoger un alimento de cada uno de los 3 grupos .

**LÁCTEOS**  
Leche.  
Yogurt.  
Queso .



**CEREALES (Mejor Integrales )**  
Pan.  
Cereales .  
Galletas.  
(Caseras)



**FRUTA ENTERA**  
Sólo ocasionalmente batido o zumo de fruta



**MERIENDAS**  
Escoger un alimento de cada uno de los 3 grupos .

**LÁCTEOS**  
Leche.  
Yogurt.  
Queso .



**CEREALES (Mejor Integrales )**  
Pan.  
Cereales .  
Galletas.  
(Caseras)



**FRUTA ENTERA**  
Sólo ocasionalmente batido o zumo de fruta



**BOCADILLO SALUDABLE**  
(Busca opciones saludables)



Ejemplo pan integral con :  
Pavo; consultar el porcentaje de pavo en los ingredientes, jamón serrano o ibérico, queso, tomate, verduras, humus, guacamole suave, atún, huevo, tofu, crema de cacao casera, chocolate sin azúcar es añadidos y con el mayor porcentaje de cacao, etc.

**CENAS** Acompañar de :

**PAN (Mejor Integral )**



**FRUTA O LÁCTEO**



**EJEMPLOS DE CENAS SALUDABLES ! BOAS NOITES ! BUENAS NOCHES !**

3 CREMA DE ESPÁRRAGOS . PESCADO AL HORNO CON VERDURITAS. LÁCTEO	4 PURÉ DE PATATAS CASERO CON TOMATE NATURAL. FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA. LÁCTEO	5 JUDÍAS VERDES SALTEADAS. TOSTA DE SALMÓN Y QUESO . LÁCTEO	6 CHAMPIÑONES CON AJADA. FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ. LÁCTEO	7 CREMA DE CALABAZA. CROQUETAS CASERAS DE POLLO Y VERDURAS. LÁCTEO
10 ESCALIBADA. MEJILLONES AL VAPOR	11 PURÉ DE VERDURAS. CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN. LÁCTEO	12 COLIFLOR SALTEADA. SALCHICHAS FRESCAS. LÁCTEO	13 ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON JAMÓN , CHAMPIÑONES Y TOMATE. LÁCTEO	14 ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA. SÁNDWICH PAN INTEGRAL DE JAMÓN Y QUESO. LÁCTEO
17 ENSALADA DE PASTA. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN. LÁCTEO	18 SOPA DE ESTRELLITAS. FILETE DE POLLO O TERNERA CON ENSALADA COMPLETA. LÁCTEO	19 GUISANTES CON JAMÓN. CAZÓN EN ADOBO. LÁCTEO	20 MENESTRA DE VERDURAS. HAMBURGUESA CASERA CON QUESO. LÁCTEO	21 PIZZA CASERA CON QUESO , JAMÓN Y CHAMPIÑONES. LÁCTEO
24 VERDURITAS SALTEADAS. MEJILLONES AL VAPOR . LÁCTEO	25 BRÉCOL CON AJADA. TORTILLA DE JAMÓN O PAVO. LÁCTEO	26 SOPA DE PESCADO. CALAMARES GUIADOS CON VERDURITAS. LÁCTEO	27 SALTEADO DE ESPINACAS. FILETE DE POLLO CON JAMÓN Y QUESO. LÁCTEO	28 ENSALADA COMPLETA Y VARIADA. LASAÑA CASERA DE POLLO O ATÚN Y VERDURAS . LÁCTEO
31 VERDURITAS SALTEADAS. PESCADO CON ARROZ. LÁCTEO				

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### Frutas y Verduras de Temporada Mayo



acelga alcachofa apio berenjena calabaza calabacín



cebolla cebolleta espárragos guisantes espinacas habas



judía verde lechuga nabo pimiento verde puerro remolacha



tomate zanahoria aguacate albaricoque breva cereza



ciruela grosella frambuesa fresas y fresones limón kiwi



manzana melocotón naranja níspero pera amarilla y de agua



piña plátano pomelo sandía

## Funciones de las Vitaminas



Efectos favorables para la piel, uñas, cabello, ojos, huesos y dientes.



Efectos en el sistema inmunológico, reforzando las defensas naturales. Antioxidante. Formación del colágeno y desarrollo óseo.



Antioxidante. Previene la obstrucción de arterias por colesterol. Propiedades anticoagulantes y mejora el sistema inmune.



Complejo de vitaminas que interviene en la promoción de energía a partir de los alimentos. Tiene efectos en el sistema nervioso y aparato cardiovascular, entre otros.



Metabolismo del calcio y fósforo, facilitando la absorción del calcio en el intestino y ayudando a su depósito en huesos y dientes.



Función fundamental: relacionada con el sistema de coagulación de la sangre. Reduce la calcificación y la dureza de las arterias, lo que ayuda a reducir los problemas cardiovasculares.



## MAYO 2021. MENÚ NORMAL



## ALÉRGENOS . Menú General : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) N° 1169 / 2011

<p>3 ENSALADA MIXTA (QUESO , PAVO , TOMATE Y MAÍZ). ADO : L ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE.  FRUTA</p>	<p>4 REVUELTO DE CHAMPIÑONES. ADO : H PESCADO COCIDO CON PATATAS Y ACEITES DE OLIVA. ADO : P GELATINA. ADO : L</p>	<p>5 JUDÍAS REHOGADAS.  JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO.  FRUTA</p>	<p>6 MACARRONES CON TOMATE. ADO : G Y H SAN JACOB O CON ENSALADA. ADO : L , G Y H FRUTA</p>	<p>7 LENTEJAS CON ARROZ Y ZANAHORIA.  FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. ADO : P  KIWI Y NARANJA (FRUTAS CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO)</p>
<p>10 SOPA DE COCIDO. ADO : G Y H TERNERA COCIDA CON CHORIZO Y PATATA. ADO : S  FRUTA</p>	<p>11 PASTEL DE ARROZ (JAMÓN YORK , QUESO Y TOMATE) ADO : L FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA. ADO : P, H Y G YOGURT. ADO : L</p>	<p>12 CREMA DE CALABACÍN.  BISTEC CON TALLARINES. ADO : G Y H  FRUTA</p>	<p>13 BRÉCOL COCIDO CON AJADA Y ACEITE DE OLIVA.  POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ARROZ BLANCO.  FRUTA</p>	<p>14 ENSALADILLA CON HUEVO. ADO : H PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO. ADO : G Y L BATIDO DE FRESAS. ADO : L</p>
		<p>19 GUISANTES CON JAMÓN. ESPAGUETIS BOLOÑESA. ADO : G Y H BIZCOCHO CASERO (YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO) ADO : L , H Y G</p>	<p>20 MENESTRA CON HUEVO. ADO : H COSTILLA AL HORNO CON PATATA COCIDA.  FRUTA</p>	<p>21 TORTILLA DE PATATA. ADO : H FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA. ADO : P FRUTA</p>
<p>24 REPOLLO REHOGADO CON JAMÓN Y ZANAHORIA.  PAVO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.  FRUTA</p>	<p>25 CREMA DE ZANAHORIA.  PESCADO AL HORNO CON PATATA PANADERA. ADO : P  FRUTA</p>	<p>26 CALAMARES FRITOS CON ENSALADA. ADO : M Y G CARNE GUISADA CON MACARRONES. ADO : G Y H YOGURT ADO : L</p>	<p>27 ARROZ TRES DELICIAS (MAÍZ , PAVO Y GUISANTES) SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. ADO : P FRUTA</p>	<p>28 GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS. ADO : G EMPANADA DE CARNE. ADO : G Y H FRUTA</p>
<p>31 CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA. ADO : G, H Y L PAELLA DE POLLO Y MARISCOS. ADO : CR Y M  FRUTA</p>	<div style="text-align: center;"> <p><b>Los 14 ALÉRGENOS</b> Que debes informar Con la nueva ley</p> </div> <div style="text-align: right;"> </div>			

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 3 AÑOS EN ADELANTE . LOS ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERÁN SUPERVISADOS POR UN ADULTO . HABRÁ QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGÚN LA EDAD .INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS : 2000 KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS SERÁ DE UN 20% MENOS , APROXIMADAMENTE , DE LA INDICADA EN EL MENÚ. ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER ALÉRGENOS ESPECIFICADOS QUE PUEDE CONSULTAR EN EL CENTRO. ESTE MENÚ HA SIDO VALORADO Y CERTIFICADO POR CONSULTORÍA NUTRICIONAL CONUGA CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE " LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN 17/ 2011 " , CON LA " NORMATIVA PARA MENÚS DE COMEDORES ESCOLARES Y COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) N° 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO ) PARA EL CURSO ESCOLAR 2020-2021 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

## LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). Reglamento (UE) N° 1169 / 2011

<b>G</b>	Cereales que contengan <b>Gluten</b> : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
<b>Cr</b>	<b>Crustáceos</b> y productos a base de crustáceos .
<b>H</b>	<b>Huevos</b> y productos a base de huevos.
<b>P</b>	<b>Pescado</b> y productos a base de pescado.
<b>Ca</b>	<b>Cacahuete</b> y productos a base de cacahuetes.
<b>S</b>	<b>Soja</b> y productos a base de soja.
<b>L</b>	<b>Lácteos</b> y sus derivados (incluida la Lactosa )
<b>Fs</b>	<b>Frutas de Cáscara</b> : almendras (Amygdalus communis L) , avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia) , anacardos (Anacardium occidentale ) , pacanas (Carya illinoensis ) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa ) , alfóncigos(Pistacia vera) , nueces de macadamia o nueces de Australia ( Macadamia ternifolia ) y productos derivados.
<b>A</b>	<b>Apio</b> y productos derivados.
<b>Ms</b>	<b>Mostaza</b> y productos derivados.
<b>Se</b>	Granos de <b>Sésamo</b> y productos derivados.
<b>Su</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b> en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg/ litro en termino de SO2 total , para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
<b>Al</b>	<b>Altramuces</b> y productos a base de altramuces.
<b>M</b>	<b>Moluscos</b> y productos a base de moluscos.

### Los 14 ALÉRGICOS

Que debes informar  
Con la nueva ley

