



MENÚ ABRIL 2024

ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



1				2				3				4				5			
				COLIFLOR REHOGADA.				GUISANTES CON ZANAHORIAS Y JAMÓN.				MACARRONES CON TOMATE.				JUDÍAS CON HUEVO COCIDO .			
				MILANESA DE POLLO CON PATATA COCIDA.				ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE.				FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA.				PIZA DE JAMÓN YORK Y QUESO.			
FRUTA				FRUTA				FRUTA				YOGUR				FRUTA			
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				
8				9				10				11				12			
CREMA DE CALABAZA.				REVUELTO DE ESPINACAS.				GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS.				CROQUETAS CON TOMATE NATURAL.				PASTA VEGETAL CON SALSAS DE TOMATE CASERA.			
RAXO CON PATATAS ASADAS.				MERLUZA COCIDA CON PATATAS Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN.				EMPANADA DE CARNE O ATÚN.				POLLO AL LIMÓN CON ARROZ BLANCO.				FILETE DE LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA			
FRUTA				GELATINA				FRUTA				FRUTA				FRUTA			
Energía: 780 Kcal.	Proteínas : 31 g	Lípidos : 30 g	Hidratos de Carbono: 70g	Energía: 731 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos : 23.6 g	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 : 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
15				16				17				18				19			
SOPA DE COCIDO.				CREMA DE CALABACÍN.				ENSALADA MIXTA (PATATA , TOMATE , HUEVO Y ATÚN) SALCHICHAS FRESCAS CON ARROZ Y TOMATE.				BRÉCOL CON AJADA Y AOVE.				LENTEJAS VEGETALES.			
TERNERA COCIDA CON REPOLLO , PATATAS Y CHORIZO.				PERCA AL HORNO CON PATATA PANADERA.				FRUTA				PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS.				ESCALOPE DE PESCADO CON ENSALADA .			
FRUTA				FRUTA				FRUTA				NATILLAS				KIWI O NARANJA			
Energía: 780 Kcal.	Proteínas : 23 g	Lípidos : 21.5 g	Hidratos de Carbono: 70 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36.5 g	Lípidos : 28.3 g	Hidratos de Carbono: 85.59 g	Energía: 794 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos : 25 g	Hidratos de Carbono: 81.7g	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
22				23				24				25				26			
SALTEADO DE REPOLLO Y ZANAHORIA.				CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.				PASTEL DE ARROZ.				RODAJAS DE CALABACÍN EMPANADO.				TORTILLA DE PATATA.			
BISTEC CON TALLARINES .				JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE PATATA Y GUISANTES.				FILETE DE PALOMETA CON ENSALADA.				COSTILLA AL HORNO CON PATATAS.				LIMANDA REBOZADA CON JUDÍA SALTEADAS.			
YOGUR				FRUTA				FRUTA				BATIDO DE FRESAS NATURAL .				FRUTA			
Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36.5 g	Lípidos : 28.3 g	Hidratos de Carbono: 86 g	Energía: 794 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos : 39 g	Hidratos de Carbono: 84	Energía: 624.3 Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 21 g	Hidratos de Carbono: 70 g	Energía: 780 Kcal.	Proteínas : 31 g	Lípidos : 30 g	Hidratos de Carbono: 70g	Energía: 731 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos : 23.6 g	Hidratos de Carbono: 112 g
29				30															
MENESTRA CON HUEVO.				HABICHUELAS CON ACELGAS Y CODITOS DE PASTA.															
ESPAQUETIS BOLOÑESA.				SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.															
BIZCOCHO CASERO (YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)				YOGUR															
Energía: 794 Kcal.	Proteínas : 40 g	Lípidos : 38 g	Hidratos de Carbono: 82 g	Energía: 624.3 Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 28 g	Hidratos de Carbono: 66 g												

Alimentación saludable

Rosa

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 1 AÑO 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 2023- 2024 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

IDEAS SALUDABLES PARA MERIENDAS Y DESAYUNOS

Meriendas saludables para niños (...y adultos)

BOCADILLOS



Bocadillo de pan integral con...

- Jamón serrano/jamón cocido y tomate
- Queso fresco y frambuesas machacadas
- Tortilla francesa
- *Hummus* (paté de garbanzos)

TOSTADAS



Tostada de pan integral con...

- Crema de cacahuete, rodajas de plátano y canela
- Lonchas de aguacate y tomate
- *Tahini* untado y arándanos frescos
- Requesón y fruta laminada

LÁCTEOS



- Yogur natural con compota de manzana
- Leche o bebida vegetal con cacao puro en polvo
- Yogur natural con frutos secos y pasas
- Kéfir con arándanos y frambuesas

FRUTAS



- Macedonia casera + virutas de chocolate negro
- Fruta al horno (manzana asada, plátano al horno)
- Brochetas de fruta con hilos de chocolate negro
- Fondue de chocolate negro con frutas

CEREALES



- Gachas de avena con coco rallado y canela
- Copos de maíz con leche y canela
- Espelta en copos sin azúcar con yogur natural

SNACKS



- Palomitas de maíz caseras (sin mantequilla)
- Frutos secos sin sal o fruta desecada
- Guacamole casero con palitos de zanahoria

NO OFRECER TAN A MENUDO: embutidos, quesos grasos, patés y foie, queso de untar, cereales de desayuno azucarados, zumos y batidos, yogures de sabores, postres lácteos, galletas, bollería, Cola Cao...

7 ideas de desayunos y meriendas saludables

1

Fruta fresca de temporada.

3

Copos de maíz, avena, muesli o arroz hinchado (sin azúcares añadidos).

5

Fruta seca: nueces, almendras, avellanas, etc. sin sal.

7

Batido con leche, fruta fresca y fruta seca.

2

Bocata de **pan integral** o tostadas con queso, hummus, tortilla, olivada u otros "patés" vegetales o alimentos que se puedan untar. ¡Evitamos los embutidos!

4

Leche o yogur natural (sin azúcares añadidos) con muesli o fruta fresca.

6

Hortalizas: tomate, bastones de zanahoria, pepino, crema de berenjena, etc.

SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

Frutas y Verduras de Temporada Abril



acelga alcachofa apio calabaza cebolla



cebolleta coles bruselas coliflor endibia espárragos



espinacas guisantes habas judía verde lechuga nabo



pimiento verde puerro remolacha repollo tomate zanahoria



aguacate fresas y fresones limón kiwi manzana



naranja pera amarilla piña plátano pomelo

Características de una *dieta correcta*



Completa

Contiene todos los nutrientes (lípidos, proteínas e hidratos de carbono) y grupos de alimentos.



Variada

Incluye diferentes alimentos de cada grupo de alimentos ofreciendo mayor amplitud de selección.



Suficiente

Cubre todas las necesidades físicas y fisiológicas de cada individuo dependiendo de su etapa de vida.



Inocua

Su consumo no implica riesgos a la salud y se encuentra libre de microorganismos y contaminantes.



Adecuada

Es una alimentación acorde a gustos, cultura y economía.



Equilibrada

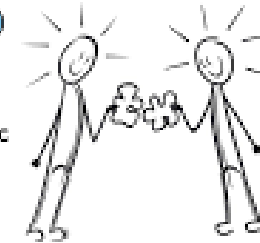
Contiene la proporción de nutrientes adecuados para cada individuo.



Amigos



Vitamina C



Hierro

¿Por qué?

El hierro solo se puede absorber en su forma reducida (Fe²⁺) y la vitamina C ayuda a que esto ocurra de manera más eficiente.

10 consejos para una alimentación sana y equilibrada en la infancia.



- ☞ Comer es divertido, que disfruten de ese momento.
- ☞ La variedad es la base de una buena alimentación.
- ☞ Las frutas o las verduras, deben estar presentes en todas las comidas.
- ☞ Reduce el consumo de carne (sobre todo magra) y de sal.
- ☞ El agua también forma parte de su alimentación.
- ☞ Aumenta en consumo de pescado, tanto blanco como azul.
- ☞ No usar la comida como castigo o como premio.
- ☞ Realizar entre 5 y 6 comidas al día, evitando el picoteo.
- ☞ Reduce o elimina los alimentos preparados o precocinados.
- ☞ Involucra a tus hijos en la compra y en la cocina.




ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) N° 1169 / 2011

CONTROL DE ALÉRGENOS ABRIL 2024

	<p>2</p> <p>COLIFLOR REHOGADA.</p> <p>MILANESA DE POLLO CON PATATA COCIDA.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>FRUTA</p>	<p>3</p> <p>GUISANTES CON ZANAHORIAS Y JAMÓN.</p> <p>ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>FRUTA</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES CON TOMATE.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA.</p> <p>ADO : P , G Y H</p> <p>YOGUR</p> <p>ADO : L</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS CON HUEVO COCIDO .</p> <p>ADO : H</p> <p>PIZA DE JAMÓN YORK Y QUESO.</p> <p>ADO : G Y L</p> <p>FRUTA</p>
<p>8</p> <p>CREMA DE CALABAZA.</p> <p>RAXO CON PATATAS ASADAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>9</p> <p>REVUELTO DE ESPINACAS.</p> <p>ADO : H</p> <p>MERLUZA COCIDA CON PATATAS Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN.</p> <p>ADO : P</p> <p>GELATINA</p> <p>ADO : L</p>	<p>10</p> <p>GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS.</p> <p>ADO : G</p> <p>EMPANADA DE CARNE O ATÚN.</p> <p>ADO : G Y H / P , G Y H</p> <p>FRUTA</p>	<p>11</p> <p>CROQUETAS CON TOMATE NATURAL.</p> <p>ADO : G, L Y H</p> <p>POLLO AL LIMÓN CON ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>12</p> <p>PASTA VEGETAL CON SALSA DE TOMATE CASERA.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>FILETE DE LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>ADO : P</p> <p>FRUTA</p>
<p>15</p> <p>SOPA DE COCIDO.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>TERNERA COCIDA CON REPOLLO , PATATAS Y CHORIZO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>16</p> <p>CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>PERCA AL HORNO CON PATATA PANADERA.</p> <p>ADO : P</p> <p>FRUTA</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA MIXTA (PATATA , TOMATE , HUEVO Y ATÚN)</p> <p>ADO : P Y H</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS CON ARROZ Y TOMATE.</p> <p>FRUTA</p>	<p>18</p> <p>BRÉCOL CON AJADA Y AOVE.</p> <p>PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS.</p> <p>NATILLAS</p> <p>ADO : L</p>	<p>19</p> <p>LENTEJAS VEGETALES.</p> <p>ESCALOPE DE PESCADO CON ENSALADA .</p> <p>ADO : P, G Y H</p> <p>KIWI O NARANJA</p>
<p>22</p> <p>SALTEADO DE REPOLLO Y ZANAHORIA.</p> <p>BISTEC CON TALLARINES .</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>YOGUR</p> <p>ADO : L</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE PATATA Y GUISANTES.</p> <p>FRUTA</p>	<p>24</p> <p>PASTEL DE ARROZ.</p> <p>ADO : L , G Y H</p> <p>FILETE DE PALOMETA CON ENSALADA.</p> <p>ADO : P</p> <p>FRUTA</p>	<p>25</p> <p>RODAJAS DE CALABACÍN EMPANADO.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>COSTILLA AL HORNO CON PATATAS.</p> <p>BATIDO DE FRESAS NATURAL .</p> <p>ADO : L</p>	<p>26</p> <p>TORTILLA DE PATATA.</p> <p>ADO : H</p> <p>LIMANDA REBOZADA CON JUDÍA SALTEADAS.</p> <p>ADO : P , G Y H</p> <p>FRUTA</p>
<p>29</p> <p>MENESTRA CON HUEVO.</p> <p>ADO : H</p> <p>ESPAQUETIS BOLOÑESA.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>BIZCOCHO CASERO (YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)</p> <p>ADO : L , G Y H</p>	<p>30</p> <p>HABICHUELAS CON ACELGAS Y CODITOS DE PASTA.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.</p> <p>ADO : P</p> <p>YOGUR</p> <p>ADO : L</p>			

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 1 AÑO 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 2023- 2024 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

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

G	Cereales que contengan Gluten : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
Cr	Crustáceos y productos a base de crustáceos .
H	Huevos y productos a base de huevos.
P	Pescado y productos a base de pescado.
Ca	Cacahuete y productos a base de cacahuetes.
S	Soja y productos a base de soja.
L	Lácteos y sus derivados (incluida la Lactosa)
Fs	Frutas de Cáscara : almendras (Amygdalus communis L) , avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia) , anacardos (Anacardium occidentale) , pacanas (Caryaillinoensis) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa) , alfóncigos(Pistacia vera) , nueces de macadamia o nueces de Australia (Macadamia ternifolia) y productos derivados.
A	Apio y productos derivados.
Ms	Mostaza y productos derivados.
Se	Granos de Sésamo y productos derivados.
Su	Dióxido de azufre y sulfitos 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.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

Los 14 ALÉRGENOS

Que debes informar
Con la nueva ley

