

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

Feliz  
Navidad

 Divino.  
salvador  
COLEXIO


 FELIZ  
NAVIDAD


2

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

SALCHICHAS FRESCAS CON ARROZ Y TOMATE.

FRUTA

3

BRÉCOL CON AJADA Y AOVE

POLLO AL HORNO CON PATATAS Y  
GUARNICIÓN.

FRUTA

4

MACARRONES GRATINADOS CON QUESO.

LIMANDA FRITA CON PATATA COCIDA.

GELATINA

5

SOPA DE COCIDO.

COSTILLA COCIDA CON REPOLLO , CHORIZO ,  
GARBANZOS Y PATATA.

FRUTA

6

FESTIVO



9

JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN

HAMBURGUESAS CON TALLARINES.

FRUTA

10

LENTEJAS VEGETALES.

FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON  
ENSALADA.

NARANJA.

11

CREMA DE ESPINACAS.

NUGGETS DE POLLO CON ARROZ Y TOMATE.

FRUTA

12

MENESTRA CON HUEVO.

JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO.

FRUTA

13

ALUBIAS CON ACELGAS Y CODITOS DE PASTA.

FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON  
ENSALADA.

YOGUR

16

GUISANTES CON JAMÓN Y ZANAHORIA.

MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN.

FRUTA

17

CREMA DE CALABACÍN.

ZORZA CON PATATAS COCIDAS.

BIZCOCHO CASERO.  
(YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)

18

CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE.

MERLUZA COCIDA CON PATATA Y ACEITE DE  
OLIVA.

YOGUR

19

SOPA DE PASTA.

MUSLO DE POLLO ASADOS CON ARROZ  
BLANCO.

FRUTA

20

REVUELTO DE ESPINACAS.

PIZA DE JAMÓN YORK Y QUESO.

POSTRES NAVIDEÑOS


 FELICES  
FIESTAS

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 0 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. (ADD) PARA EL CURSO ESCOLAR 2024-2025 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . NUTRICIONISTA. 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.

### 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!

### 3

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

### 4

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

### 5

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

### 6

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

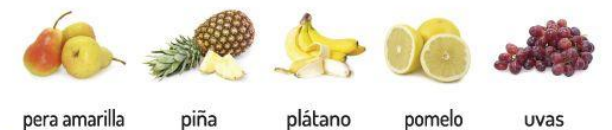
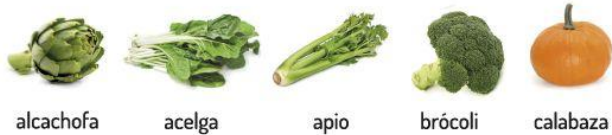
### 7

**Batido con** leche, fruta fresca y fruta seca.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### Frutas y Verduras de Temporada Diciembre



### 10 CONSEJOS PARA ESTAS NAVIDADES



- 1 - PONER Y DECORAR EL ÁRBOL
- 2 - Montar el Belén
- 3 - HACER UNA CORONA DE NAVIDAD
- 4 - Cantar canciones de Navidad
- 5 - PREPARAR UNA TAZA DE CHOCOLATE CALIENTE
- 6 - Cocinar galletas y decorarlas
- 7 - HACERNOS FOTOS EN FAMILIA PARA ENVIAR DE FELICITACIÓN
- 8 - CONTAR O LEER CUENTOS NAVIDEÑOS
- 9 - Crear nieve artificial
- 10 - DECORAR LAS VENTANAS CON SPRAY BLANCO
- 11 - CREAR PASTA DE SAL PARA MODELAR
- 12 - Modelar una figura para el belén
- 13 - CREAR POSTALES PARA ENVIAR A LA FAMILIA
- 14 - Preparar una decoración o manualidad para el árbol
- 15 - DONAR UNOS CUANTOS JUGUETES
- 16 - Escribir la carta a Papá Noel
- 17 - Cocinar un árbol de Navidad de hojaldre y chocolate
- 18 - VER UNA PELÍCULA NAVIDEÑA EN FAMILIA
- 19 - INVENTAR UN VILLANCICO Y PONERLE LETRA
- 20 - Entregar la carta a Papá Noel
- 21 - CONFECCIONAR UN REGALO PARA ALGUIEN QUERIDO
- 22 - PINTARSE LA CARA DE UN PERSONAJE NAVIDEÑO
- 23 - Jugar a disfrazarse de Elfo, Papá Noel, Pastorcillo...
- 24 - PREPARAR LECHE Y GALLETAS PARA PAPÁ NOEL






CONSULTORÍA NUTRICIONAL



## DICIEMBRE 24 . MENÚ BASAL



**ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011**

<p>2</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA</p> <p>SALCHICHAS FRESCAS CON ARROZ Y TOMATE.</p> <p>FRUTA</p>	<p>3</p> <p>BRÉCOL CON AJADA Y AOVE</p> <p>POLLO AL HORNO CON PATATAS Y GUARNICIÓN.</p> <p>FRUTA</p>	<p>4</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CON QUESO.</p> <p>ADO : G , H Y L</p> <p>LIMANDA FRITA CON PATATA COCIDA.</p> <p>ADO : P , G , H</p> <p>GELATINA</p> <p>ADO : L</p>	<p>5</p> <p>SOPA DE COCIDO.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>COSTILLA COCIDA CON REPOLLO , CHORIZO , GARBANZOS Y PATATA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p> 
<p>9</p> <p>JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN</p> <p>HAMBURGUESAS CON TALLARINES.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>FRUTA</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS VEGETALES.</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA.</p> <p>ADO : P , G Y H</p> <p>NARANJA.</p>	<p>11</p> <p>CREMA DE ESPINACAS.</p> <p>NUGGETS DE POLLO CON ARROZ Y TOMATE.</p> <p>ADO : G L Y H</p> <p>FRUTA</p>	<p>12</p> <p>MENESTRA CON HUEVO.</p> <p>ADO : H</p> <p>JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS CON ACELGAS Y CODITOS DE PASTA.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA.</p> <p>ADO : P</p> <p>YOGUR</p> <p>ADO : L</p>
<p>16</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN Y ZANAHORIA.</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN.</p> <p>ADO : P , G Y H</p> <p>FRUTA</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>ZORZA CON PATATAS COCIDAS.</p> <p>BIZCOCHO CASERO.</p> <p>(YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)</p> <p>ADO : L , G Y H</p>	<p>18</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN CON TOMATE.</p> <p>ADO : G , L Y H</p> <p>MERLUZA COCIDA CON PATATA Y ACEITE DE OLIVA.</p> <p>ADO : P</p> <p>YOGUR</p> <p>ADO : L</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE PASTA.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>MUSLO DE POLLO ASADOS CON ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>20</p> <p>REVUELTO DE ESPINACAS.</p> <p>ADO : H</p> <p>PIZA DE JAMÓN YORK Y QUESO.</p> <p>ADO : G Y L</p> <p>POSTRES NAVIDEÑOS *</p> <p>(*CONSULTAR LOS ALÉRGENOS EN EL CENTRO )</p>

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 0 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 2024-2025 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . NUTRICIONISTA . 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

<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 (Caryaillinoensis ) , 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 reconstituidos 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.

### 14 ALÉRGENOS de obligada declaración

