

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



MENÚ BASAL DE PRIMAVERA 2025 .

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



SEMANA 1

ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ACEITUNAS Y QUESO.	GAZPACHO	LENTEJAS VEGETALES	CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.	EMPANADILLAS DE ATÚN.
PASTA BOLOÑESA	FILETES EN Salsa CON PURÉ DE PATATAS.	MERLUZA EN Salsa VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA.	ALBÓNDIGAS A LA PRIMAVERA CON ARROZ	TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	YOGUR / FRUTA	FRUTA

SEMANA 2

JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA.	SOPA DE VERDURAS.	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.
PAELLA MARINERA.	CINTA DE LOMO AL HORNO CON VERDURITAS.	CODITOS DE PASTA CON CHORIZO , HUEVO Y Salsa DE TOMATE.	CHURRASCO CON PATATAS	ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 3

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.	ENSALADA TRICOLOR	SALMOREJO	PISTO MANCHEGO.	LENTEJAS CON HUEVO
GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	MARMITAKO.	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON ARROZ.	TORTILLA DE PATATA.	PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 4

MACARRONES CON Salsa DE TOMATE.	ENSALADILLA RUSA.	SOPA MINESTRONE.	MENESTRA SALTEADA.	ENSALADA DE GARBANZOS .
CALAMARES CON ENSALADA	SALTEADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES.	JAMÓN ASADO CON VERDURAS.	ZORZA CON PATACA COCIDA	MERLUZA A LA GALLEGA.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE TOMATES.	GUISANTES CON JAMÓN.	CROQUETAS
ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.	FILETES CON ARROZ Y CHAMPIÑONES	FIDEUA DE POLLO .	ATÚN CON TOMATE Y CINTAS AL AJILLO.	PESCADO CON VERDURITAS.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA / YOGUR

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 2024-2025 . .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .



CONSULTORÍA NUTRICIONAL



MENÚ BASAL DE PRIMAVERA 2025 .

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

SEMANA 1

ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ACEITUNAS Y QUESO.	GAZPACHO	LENTEJAS VEGETALES	CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.	EMPANADILLAS DE ATÚN.
PASTA BOLOÑESA	FILETES EN Salsa CON PURÉ DE PATATAS.	MERLUZA EN Salsa VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA.	ALBÓNDIGAS A LA PRIMAVERA CON ARROZ	TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	YOGUR / FRUTA	FRUTA

SEMANA 2

JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA.	SOPA DE VERDURAS.	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.
PAELLA MARINERA.	CINTA DE LOMO AL HORNO CON VERDURITAS.	CODITOS DE PASTA CON CHORIZO , HUEVO Y Salsa DE TOMATE.	CHURRASCO CON PATATAS	ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 3

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.	ENSALADA TRICOLOR	SALMOREJO	PISTO MANCHEGO.	LENTEJAS CON HUEVO
GUISO DE CARNE CON VERDURAS	MARMITAKO.	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON ARROZ.	TORTILLA DE PATATA.	PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 4

MACARRONES CON Salsa DE TOMATE.	ENSALADILLA RUSA.	SOPA MINESTRONE.	MENESTRA SALTEADA.	ENSALADA DE GARBANZOS .
CALAMARES CON ENSALADA	SALTEADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES.	JAMÓN ASADO CON VERDURAS.	ZORZA CON PATACA COCIDA	MERLUZA A LA GALLEGA.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE TOMATES.	GUISANTES CON JAMÓN.	CROQUETAS
ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.	FILETES CON ARROZ Y CHAMPIÑONES	FIDEUA DE POLLO .	ATÚN CON TOMATE Y CINTAS AL AJILLO.	PESCADO CON VERDURITAS.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA / YOGUR

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 2024-2025 . .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .



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.

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

2

3

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

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

4

5

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

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

6

7

Batido con leche, fruta fresca y fruta seca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Frutas y verduras de PRIMAVERA



FRESA



KIWI



AGUACATE



LIMÓN



MELOCOTÓN



ALBARICOQUE



CEREZAS



NÍSPERO



ARANDANOS



ESPÁRRAGO



BRÓCOLI



PUERRO



CALABACÍN



ALCACHOFA



COLIFLOR



ACELGAS



GUISANTE



ZANAHORIA



LECHUGAS

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.

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS SANOS EN LA ALIMENTACIÓN?



¡DESAYUNA BIEN!



COME FRUTA Y VERDURA TODOS LOS DÍAS.



TOMA CARNE O PESCADO, YOGUR, LECHE O QUESO.



ACUÉRDATE DE LOS CEREALES.



NO OLVIDES BEBER AGUA.

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 el 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.



CONSULTORIA NUTRICIONAL

14 ALÉRGENOS
de obligada declaración

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| 1- CONTIENE GLUTEN | 8- FRUTOS DE CÁSCARA |
| 2- CRUSTACEOS | 9- APIO |
| 3- HUEVOS | 10- MOSTAZA |
| 4- PESCADO | 11- GRANOS DE SESAMO |
| 5- CACAHUETES | 12- DÍOXIDO DE AZÚFRE Y SULFITOS |
| 6- SOJA | 13- ALTRAMUCES |
| 7- LÁCTEOS | 14- MOLUSCOS |

MENÚ BASAL PRIMAVERA 2025

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

SEMANA 1

ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAÍZ ,
ACEITUNAS Y QUESO.ADO : L
PASTA BOLOÑESA
ADO : G Y H
FRUTA

GAZPACHO

FILETES EN Salsa con puré de
PATATAS.FRUTA / YOGUR
ADO : /L

LENTEJAS VEGETALES

MERLUZA EN Salsa VERDE con GUISANTES
Y PATATA COCIDA.ADO : P
FRUTA

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.

ALBÓNDIGAS A LA PRIMAVERA con ARROZ
ADO : G , H Y L
YOGUR / FRUTA
ADO : /L

EMPANADILLAS DE ATÚN.

ADO : GLUTEN , PESCADO, CRUSTÁCEOS ,
HUEVO , SOJA , LÁCTEOS , APIO Y MOLUSCOS.
TORTILLA DE JAMÓN con TOMATES.
ADO : H
FRUTA

SEMANA 2

JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.

PAELLA MARINERA.
ADO : P , CR Y M
FRUTA

ENSALADA DE ARROZ

CINTA DE LOMO AL HORNO con
VERDURITAS.FRUTA / YOGUR
ADO : /L

ENSALADA MIXTA.

CODITOS DE PASTA con CHORIZO , HUEVO Y
Salsa de TOMATE.ADO : G Y H
FRUTA

SOPA DE VERDURAS.

CHURRASCO con PATATAS
FRUTA / YOGUR
ADO : /L

POTAJE DE GARBANZOS con VERDURAS.

ABADEJO AL HORNO con PATATA PANADERA
ADO : P
FRUTA

SEMANA 3

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.

GUIZO DE CARNE con VERDURAS
FRUTA

ENSALADA TRICOLOR

MARMITAKO.
ADO : P
FRUTA / YOGUR
ADO : /L

SALMOREJO

JAMONCITOS DE POLLO al AJILLO con
ARROZ.

FRUTA

PISTO MANCHEGO.

TORTILLA DE PATATA.
ADO : H
FRUTA / YOGUR
ADO : /L

LENTEJAS con HUEVO

ADO : H
PALITOS DE MERLUZA con ENSALADA.
ADO : G , L , CR Y M
FRUTA

SEMANA 4

MACARRONES con Salsa de TOMATE.

ADO : G Y H
CALAMARES con ENSALADA
ADO : M
FRUTA

ENSALADILLA RUSA.

ADO : P , H Y L
SALTEADO DE CERDO con
CHAMPIÑONES.FRUTA / YOGUR
ADO : /L

SOPA MINISTRONE.

ADO : G Y H
JAMÓN ASADO con VERDURAS.

FRUTA

MENESTRA SALTEADA.

ZORZA con PATATA COCIDA

FRUTA / YOGUR
ADO : /L

ENSALADA DE GARBANZOS .

MERLUZA A LA GALLEGA.
ADO : P
FRUTA

SEMANA 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.

ESTOFADO DE CARNE con PATATAS.

FRUTA

SOPA DE FIDEOS

ADO : G Y H
FILETES con ARROZ y CHAMPIÑONESFRUTA / YOGUR
ADO : /L

ENSALADA DE TOMATES.

FIDEUA DE POLLO .

ADO : G Y H
FRUTA

GUISANTES con JAMÓN.

ATÚN con TOMATE y CINTAS al AJILLO.

ADO : P
FRUTA / YOGUR
ADO : /L

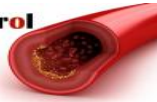
CROQUETAS

ADO : G , L , SU , CR , H , P , S Y M
PESCADO con VERDURITAS.FRUTA / YOGUR
ADO : /L

ADJUNTAMOS PARA EL CONTROL DE ALÉRGENOS LAS ETIQUETA CON LA COMPOSICIÓN DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS :

YOGUR	SAN JACOBOS Y ESCALOPINES	
ALÉRGENOS : LÁCTEOS  	ALÉRGENOS : GLUTEN , SOJA Y LÁCTEOS  	
VARITAS DE MERLUZA	MINI EMPANADILLAS DE ATÚN	
ALÉRGENOS : GLUTEN , CRUSTÁCEOS, LÁCTEOS Y MOLUSCOS 	ALÉRGENOS : GLUTEN , PESCADO, CRUSTÁCEOS , HUEVO , SOJA , LÁCTEOS , APIO Y MOLUSCOS. 	

				MENÚ DE PRIMAVERA . BAJO EN FRUCTOSA. 2025 .					
POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA : " DIETA BAJA EN FRUCTOSA , NO TOMAR ALIMENTOS PROCESADOS QUE CONTENGAN FRUCTOSA , NO DESAYUNAR FRUTA , ZUMOS , AZÚCAR , EDULCORANTES...									
DIETA BAJA EN FRUCTOSA : ES UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA Y DIGESTIVA POR LO QUE NO SE RECOMIENDAN PROCESADOS , FRITOS , REBOZADOS , GRASAS , ETC . ALIMENTOS PERMITIDOS (CONSULTAR TOLERANCIA) :									
VERDURAS Y LEGUMBRES TODOS , frescos, congelados o enlatados) , Alcachofas, acelga, ajo, batata, boniato, brócoli, apio , berenjena, berro, champiñón, espinacas, guisantes, habas, garbanzo, lechuga, lenteja, patata, pepino, setas, maíz, rábano, remolacha , calabaza, cebollas, coles, repollo, coliflor, escarola, zanahoria una pequeña al día , (según tolerancia judía verde , acelga y espinaca) , espárragos, puerros, cereales y productos derivados del pan, leche, leche condensada, queso, requesón , yogur natural., huevos, carnes y pescados naturales.									
FRUTAS recomendable tomarlos con otros alimentos como los cereales en el medio de la comida o de postre . Plátano no maduro, manzana y eventualmente zumo de naranja natural , incluso kiwi.									
FRUTOS SECOS : nueces, almendras, cacahuetes, avellanas (no más de 30 g al día). POSTRES Y GALLETAS todos los elaborados en casa con azúcar blanco o moreno . Galletas que pongan específicamente sin fructosa. Postres sin fructosa.									
*SF : SIN FRUCTOSA // RECOMENDACIÓN DEL MÉDICO : ES CONVENIENTE QUE SIGAN DARLE MUCHA FRUTA Y DARSELA SIEMPRE DE POSTRE									
SEMANA 1									
ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ACEITUNAS Y QUESO.		GAZPACHO		LENTEJAS VEGETALES		CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.		CREMA DE VERDURAS	
PASTA CON TOMATE NATURAL Y CARNE		FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR Y SIN SALSA CON PATATAS COCIDA.* (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA)		MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA.		POLLO * (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) A LA PRIMAVERA CON ARROZ		TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.	
FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA		YOGUR / FRUTA		FRUTA	
SEMANA 2									
JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.		ENSALADA DE ARROZ		ENSALADA MIXTA.		SOPA DE VERDURAS.		POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.	
PAELLA MARINERA.		POLLO * (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) AL HORNO CON VERDURITAS.		CODITOS DE PASTA SIN CHORIZO , HUEVO Y SALSA DE TOMATE NATURAL		FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR Y SIN SALSA CON PATATAS COCIDA.* (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA)		ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA	
FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA	
SEMANA 3									
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.		ENSALADA TRICOLOR		SALMOREJO		PISTO MANCHEGO.		LENTEJAS CON HUEVO	
GUISO DE CARNE CON VERDURAS		MARMITAKO.		JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ.		TORTILLA DE PATATA.		MERLUZA COCIDA O PLANCHA SIN REBOZAR .* (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA)CON ENSALADA.	
FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA	
SEMANA 4									
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE NATURAL		ENSALADILLA RUSA.		SOPA MINISTRONE.		MENESTRA SALTEADA.		ENSALADA DE GARBANZOS .	
CALAMARES CON ENSALADA		SALTEADO DE POLLO * (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) CON CHAMPIÑONES.		JAMÓN ASADO CON VERDURAS.		POLLO* (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA) CON PATACA COCIDA		MERLUZA A LA GALLEGA.	
FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA	
SEMANA 5									
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.		SOPA DE FIDEOS		ENSALADA DE TOMATES.		GUISANTES CON JAMÓN.		CREMA DE VERDURAS	
ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.		FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR CON PATATAS COCIDA.* (POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA)CON ARROZ Y CHAMPIÑONES		FIDEUA DE POLLO .		ATÚN CON TOMATE		PESCADO CON VERDURITAS.	
FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA		FRUTA / YOGUR		FRUTA / YOGUR	
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 2024-2025 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .									
									


Coolesterol

MENÚ PRIMAVERA 2025 ADAPTADO A NECESIDAD ESPECIAL: COLESTEROL ELEVADO . HIPERCOLESTEROLEMIA

POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA . ESTAS SON LAS NORMAS DIETÉTICAS PARA LA HIPERCOLESTEROLEMIA.

ALIMENTOS PROHIBIDOS Leche entera y semi , "pettit suisse" , yogur natural y de sabores, carnes de cerdo , cordero y pato, grasa de cerdo , embutidos , vísceras , yema de huevo, marisco, caviar , verduras de lata, pre-cocinados, pastas preparadas como canelones, etc, productos de pastelería con grasa y huevos como flanes , suizos , helados , galletas, magdalenas ...cacao , chocolate y frutos secos.

ALIMENTOS PERMITIDOS Leche y yogures desnatados, carnes magras (pollo , ternera, pavo y conejo) , pescados blancos y azules frescos o congelados , clara de huevo , cereales (trigo , maíz y arroz) , legumbres , verduras, pan integral , frutas y zumos naturales ...

ALIMENTOS LIMITADOS Quesos pobres en grasa , pescados azules enlatados , pan común , patatas cocidas , fruta en almíbar , compota de fruta , bebidas azucaradas , compota de frutas , azúcar , confituras de miel...

SEMANA 1

ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ACEITUNAS Y QUESO.	GAZPACHO	LENTEJAS VEGETALES	CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.	CREMA DE VERDURAS
PASTA INTEGRAL CON TOMATE NATURAL Y CARNE	FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR Y SIN SALSA CON PATATAS COCIDA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA.	POLLO A LA PRIMAVERA CON ARROZ	TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.
FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA

SEMANA 2

JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA.	SOPA DE VERDURAS.	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.
PAELLA MARINERA.	POLLO AL HORNO CON VERDURITAS.	CODITOS DE PASTA INTEGRALES SIN CHORIZO , CON HUEVO Y SALSA DE TOMATE NATURAL	FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR Y SIN SALSA CON PATATAS COCIDA	ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA
FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA

SEMANA 3

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.	ENSALADA TRICOLOR	SALMOREJO	PISTO MANCHEGO.	LENTEJAS CON HUEVO
GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	MARMITAKO.	JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ.	TORTILLA DE PATATA.	MERLUZA COCIDA O PLANCHA SIN REBOZAR CON ENSALADA.
FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA

SEMANA 4

MACARRONES INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE NATURAL	ENSALADILLA RUSA.	SOPA MINISTRONE.	MENESTRA SALTEADA.	ENSALADA DE GARBANZOS .
CALAMARES SIN REBOAR COCIDOS O A LA PLANCHA CON ENSALADA	SALTEADO DE POLLO CON CHAMPIÑONES.	JAMÓN ASADO CON VERDURAS.	POLLO COCIDO O PLANCHA CON PATACA COCIDA	MERLUZA A LA GALLEGA.
FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA

SEMANA 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.	SOPA DE VERDURAS	ENSALADA DE TOMATES.	GUISANTES CON JAMÓN.	CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.	FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR CON ARROZ Y CHAMPIÑONES	FIDEUA DE POLLO .	ATÚN CON TOMATE	PESCADO COCIDO O PLANCHA SIN REBOZAR CON VERDURITAS.
FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO

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 2024-2025 . .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .

CONSULTORÍA NUTRICIONAL

CONUGA ©

WWW.CONUGA.COM

TELÉFONO 609 786 193

COLEGIO PLURILINGÜE RÍAS ALTAS

CONSULTORÍA NUTRICIONAL

MENÚ PRIMAVERA 2025

ADAPTADO A NECESIDAD ESPECIAL: MENÚ DIABETES

POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA . ESTAS SON LAS NORMAS DIETÉTICAS PARA LA DIABETES. Las pautas dietéticas de una persona diabética no son muy diferentes a las que debe llevar otra que no lo sea. Los Hidratos de Carbono son el nutriente clave que hay que controlar en los diabéticos , aunque no se llega a prohibir en ningún caso , ya que la glucosa es el principal aporte de energía de nuestras células . Deben consumir preferentemente hidratos de carbono de absorción lenta para evitar alteraciones de la glucemia.

ALIMENTOS PERMITIDOS legumbres , hortalizas y verduras , cereales , preferiblemente integrales (pan , pasta , arroz ...), frutas frescas , en porciones no excesivas y teniendo en cuenta su contenido en azúcares , pescados blancos y azules , leches , quesos y lácteos desnatados o bajos en grasa , carnes blancas , sin grasa , aceite de oliva

ALIMENTOS LIMITADOS O PARA REDUCIR SU CONSUMO: Azúcar y alimentos que la contengan , como pasteles , bollería refinada industrial, frutas en almíbar , mermeladas , miel , caramelos , golosinas , chocolate , frutas ricas en azúcar como uvas , melón , pasas, ...leche y yogures enteros , manteca de cerdo , queso curados y grasos , mantequilla , nata , refrescos y zumos industriales de frutas , carnes rojas, charcutería , fiambre , vísceras, salazones y ahumados...

SEMANA 1				
ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ACEITUNAS Y QUESO. PASTA INTEGRAL CON TOMATE NATURAL Y CARNE FRUTA	GAZPACHO FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR Y SIN SALSA CON PATATAS COCIDA FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	LENTEJAS VEGETALES MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA. FRUTA	CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA. POLLO A LA PRIMAVERA CON ARROZ FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES. FRUTA
SEMANA 2				
JUDÍAS VERDES ESTOFADAS. PAELLA MARINERA. FRUTA	ENSALADA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON VERDURITAS. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	ENSALADA MIXTA. CODITOS DE PASTA INTEGRALES SIN CHORIZO , CON HUEVO Y SALSA DE TOMATE NATURAL FRUTA	SOPA DE VERDURAS. FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR Y SIN SALSA CON PATATAS COCIDA FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS. ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA
SEMANA 3				
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA. GUISO DE CARNE CON VERDURAS FRUTA	ENSALADA TRICOLOR MARMITAKO. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	SALMOREJO JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ. FRUTA	PISTO MANCHEGO. TORTILLA DE PATATA. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	LENTEJAS CON HUEVO MERLUZA COCIDA O PLANCHA SIN REBOZAR CON ENSALADA. FRUTA
SEMANA 4				
MACARRONES INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE NATURAL CALAMARES SIN REBOAR COCIDOS O A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	ENSALADILLA RUSA. SALTEADO DE POLLO CON CHAMPIÑONES. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	SOPA MINSTRONE. JAMÓN ASADO CON VERDURAS. FRUTA	MENESTRA SALTEADA. POLLO COCIDO O PLANCHA CON PATACA COCIDA FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	ENSALADA DE GARBANZOS . MERLUZA A LA GALLEGA. FRUTA
SEMANA 5				
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA. ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS. FRUTA	SOPA DE VERDURAS FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR CON ARROZ Y CHAMPIÑONES FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	ENSALADA DE TOMATES. FIDEUA DE POLLO . FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN. ATÚN CON TOMATE FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	CREMA DE VERDURAS PESCADO COCIDO O PLANCHA SIN REBOZAR CON VERDURITAS. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO

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 2024-2025 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .

CONSULTORÍA NUTRICIONAL

**MENÚ BASAL INFANTIL . MENÚ PRE-ESCOLAR ADAPTADO 1-3 AÑOS . PRIMAVERA 2025 .****!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!****SEMANA 1****CREMA DE VERDURAS**

PASTA BOLOÑESA

FRUTA

GAZPACHO

FILETES EN Salsa con PURÉ DE PATATAS.

FRUTA / YOGUR

PURÉ DE LENTEJAS VEGETALES

MERLUZA EN Salsa VERDE con PURÉ DE GUISANTES Y PATATA COCIDA.

FRUTA

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.ALBÓNDIGAS **TROCEADAS** A LA PRIMAVERA CON ARROZ

YOGUR / FRUTA

PURÉ DE VERDURAS

TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.

FRUTA

SEMANA 2**JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.****ARROZ CON PESCADO *** (DE TEMPORADA /SEGÚN MERCADO) .

FRUTA

ARROZ EN BLANCO

CINTA DE LOMO AL HORNO CON VERDURITAS.

FRUTA / YOGUR

ENSALADA MIXTA O CREMA DE VERDURAS**CODITOS DE PASTA CON HUEVO Y Salsa DE TOMATE. SIN CHORIZO**

FRUTA

SOPA DE VERDURAS.**POLLO COCIDO CON PATATA COCIDA**

FRUTA / YOGUR

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.**ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA**

FRUTA

SEMANA 3**CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.****GUIZO DE CARNE CON VERDURAS**

FRUTA

PURÉ DE VERDURAS**MARMITAKO.**

FRUTA / YOGUR

SALMOREJO**JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ.**

FRUTA

PISTO MANCHEGO.**TORTILLA DE PATATA.**

FRUTA / YOGUR

PURÉ DE LENTEJAS CON HUEVO**PALITOS DE MERLUZA TROCEADOS CON ENSALADA.**

FRUTA

SEMANA 4**MACARRONES CON Salsa DE TOMATE.****CALAMARES TROCEADOS CON ENSALADA**

FRUTA

PURÉ DE ENSALADILLA RUSA.**SALTEADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES.**

FRUTA / YOGUR

SOPA MINISTRONE.**JAMÓN ASADO CON VERDURAS.**

FRUTA

PURÉ DE MENESTRA SALTEADA.**POLLO CON PATACA COCIDA**

FRUTA / YOGUR

ENSALADA DE GARBANZOS .**MERLUZA A LA GALLEGA.**

FRUTA

SEMANA 5**CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.****ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.**

FRUTA

SOPA DE FIDEOS**FILETES CON ARROZ Y CHAMPIÑONES**

FRUTA / YOGUR

ENSALADA DE TOMATES.**FIDEUA O MACARRONES CON POLLO .**

FRUTA

PURÉ DE GUISANTES CON JAMÓN.**ATÚN CON TOMATE.**

FRUTA / YOGUR

CROQUETAS**PESCADO CON VERDURITAS.**

FRUTA / YOGUR

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 2024-2025 . .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .

CONSULTORÍA NUTRICIONAL

**MENÚ BASAL INFANTIL . MENÚ PRE-ESCOLAR ADAPTADO 1-3 AÑOS . PRIMAVERA 2025 .****!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!****SEMANA 1****CREMA DE VERDURAS**

PASTA BOLOÑESA

FRUTA

GAZPACHO

FILETES EN Salsa con PURÉ DE PATATAS.

FRUTA / YOGUR

PURÉ DE LENTEJAS VEGETALES

MERLUZA EN Salsa VERDE con PURÉ DE GUISANTES Y PATATA COCIDA.

FRUTA

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.ALBÓNDIGAS **TROCEADAS** A LA PRIMAVERA CON ARROZ

YOGUR / FRUTA

PURÉ DE VERDURAS

TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.

FRUTA

SEMANA 2**JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.****ARROZ CON PESCADO *** (DE TEMPORADA /SEGÚN MERCADO) .

FRUTA

ARROZ EN BLANCO

CINTA DE LOMO AL HORNO CON VERDURITAS.

FRUTA / YOGUR

ENSALADA MIXTA O CREMA DE VERDURAS**CODITOS DE PASTA CON HUEVO Y Salsa DE TOMATE. SIN CHORIZO**

FRUTA

SOPA DE VERDURAS.**POLLO COCIDO CON PATATA COCIDA**

FRUTA / YOGUR

POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.

ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA

FRUTA

SEMANA 3**CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.**

GUIZO DE CARNE CON VERDURAS

FRUTA

PURÉ DE VERDURAS

MARMITAKO.

FRUTA / YOGUR

SALMOREJO**JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ.**

FRUTA

PISTO MANCHEGO.

TORTILLA DE PATATA.

FRUTA / YOGUR

PURÉ DE LENTEJAS CON HUEVOPALITOS DE MERLUZA **TROCEADOS** CON ENSALADA.

FRUTA

SEMANA 4**MACARRONES CON Salsa DE TOMATE.****CALAMARES TROCEADOS CON ENSALADA**

FRUTA

PURÉ DE ENSALADILLA RUSA.

SALTEADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES.

FRUTA / YOGUR

SOPA MINISTRONE.

JAMÓN ASADO CON VERDURAS.

FRUTA

PURÉ DE MENESTRA SALTEADA.

POLLO CON PATACA COCIDA

FRUTA / YOGUR

ENSALADA DE GARBANZOS .

MERLUZA A LA GALLEGA.

FRUTA

SEMANA 5**CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.**

ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.

FRUTA

SOPA DE FIDEOS

FILETES CON ARROZ Y CHAMPIÑONES

FRUTA / YOGUR

ENSALADA DE TOMATES.**FIDEUA O MACARRONES CON POLLO .**

FRUTA

PURÉ DE GUISANTES CON JAMÓN.**ATÚN CON TOMATE.**

FRUTA / YOGUR

CROQUETAS

PESCADO CON VERDURITAS.

FRUTA / YOGUR

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 2024-2025 . .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA ALIMENTACIÓN INFANTIL.

ALIMENTACIÓN DE 1-3 AÑOS

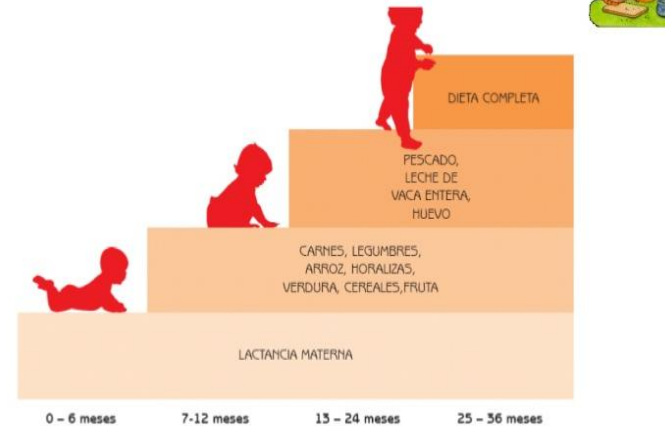
- Se caracteriza por ser una etapa de crecimiento muy rápido, adquiere funciones psicomotoras, digestivas, metabólicas. Adquiriendo madurez para las siguientes etapas
- En esta edad los niños son caprichosos y les gustan mucho las golosinas



Asegurar:

- Un crecimiento y desarrollo óptimo
- Evitar carencias nutritivas
- Prevenir enfermedades del adulto (cardiovasculares y

RESUMEN ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS



Niños de 1 a 3 años

Alimento	Porciones o equivalentes al día
Verduras	1.5 a 3
Frutas	1.5 a 3
Cereales y tubérculos	3 a 5
Leguminosas	½ a 1
Leche y derivados	1 ½ a 2
Alimentos de origen animal	1 a 2
Aceites y grasas (moderado)	2 a 3
Azúcares (moderado)	2 a 4
Energía (kcal)	1050 a 1300

Requerimientos NUTRICIONALES

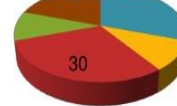
1-3 años:
• 100 kcal/kg/día

- **Proteínas:** 1,2 g/kg de peso/día
- **Calcio:** 500 mg/día
- **Hierro:** 10 mg/día
- **Fósforo:** 460 mg/día
- **Cinc:** 10 mg/día



4-6 años:
• 90 kcal/kg/día

DISTRIBUCION DIETETICA



■ DESAYUNO ■ COLACION ■ COMIDA
■ COLACION ■ CENA

Distribución calórica:
50-60% DE CARBOHIDRATOS
30-35% DE GRASAS
10-15% DE PROTEÍNAS

ALIMENTACIÓN DE 1-3 AÑOS

- Alimentos con textura mas gruesa
- Al llegar a los 2 años, el niño deberá comer alimentos troceados
- Añadir: carnes, arroz, sopas, galleta, yogurt, queso, jamón, verduras, frutas y legumbres (diario)
- La necesidad nutricional depende de la actividad y desarrollo físicos de cada niño
- Comenzar a darles menús completos
- A partir de los 2 años el niño hace 4 comidas al día



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Frutas y verduras de PRIMAVERA



FRESA



KIWI



AGUACATE



LIMÓN



MELOCOTÓN



ALBARICOQUE



CEREZAS



NÍSPERO



ARANDANOS



ESPÁRRAGO



BRÓCOLI



PUERRO



CALABACÍN



ALCACHOFA



COLIFLOR



ACELGAS



GUISANTE



ZANAHORIA



LECHUGAS

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.

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS SANOS EN LA ALIMENTACIÓN?



¡DESAYUNA BIEN!



COME FRUTA Y VERDURA TODOS LOS DÍAS.



TOMA CARNE O PESCADO, YOGUR, LECHE O QUESO.



ACUÉRDATE DE LOS CEREALES.



NO OLVIDES BEBER AGUA.

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 el 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.




14 ALÉRGENOS
de obligada declaración

- | | |
|--------------------|----------------------------------|
| 1- CONTIENE GLUTEN | 8- FRUTOS DE CÁSCARA |
| 2- CRUSTACEOS | 9- APÍO |
| 3- HUEVOS | 10- MOSTAZA |
| 4- PESCADO | 11- GRANOS DE SESAMO |
| 5- CACAHUETES | 12- DIOXÍDO DE AZUFRE Y SULFITOS |
| 6- SOJA | 13- ALTRAMUCES |
| 7- LÁCTEOS | 14- MOLUSCOS |

MENÚ BASAL PRIMAVERA 2025

ALÉRGENOS . MENÚ BASAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011
SEMANA 1
CREMA DE VERDURAS
PASTA BOLOÑESA
ADO : G Y H
FRUTA

GAZPACHO
FILETES EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS.

 FRUTA / YOGUR
ADO : /L
PURÉ DE LENTEJAS VEGETALES
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA.
ADO : P
FRUTA

CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.
ALBÓNDIGAS TROCEADAS A LA PRIMAVERA CON ARROZ
ADO : G , H Y L
YOGUR / FRUTA
ADO : /L
PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.
ADO : H
FRUTA

SEMANA 2
JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.
ARROZ CON PESCADO * (DE TEMPORADA /SEGÚN MERCADO) .
ADO : P
FRUTA

ARROZ EN BLANCO
CINTA DE LOMO AL HORNO CON VERDURITAS.

 FRUTA / YOGUR
ADO : /L
ENSALADA MIXTA O CREMA DE VERDURAS
CODITOS DE PASTA CON HUEVO Y SALSA DE TOMATE. SIN CHORIZO
ADO : G Y H
FRUTA

SOPA DE VERDURAS.
POLLO COCIDO CON PATATA COCIDA

 FRUTA / YOGUR
ADO : /L
POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.
ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA
ADO : P
FRUTA

SEMANA 3
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.
GUIZO DE CARNE CON VERDURAS

FRUTA

PURÉ DE VERDURA
MARMITAKO.
ADO : P
FRUTA / YOGUR
ADO : /L
SALMOREJO
JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ.

FRUTA

PISTO MANCHEGO.
TORTILLA DE PATATA.
ADO : H
FRUTA / YOGUR
ADO : /L
PURÉ DE LENTEJAS CON HUEVO
PALITOS DE MERLUZA TROCEADOS CON ENSALADA.
ADO : G , L , CR Y M
FRUTA

SEMANA 4
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE.
ADO : G Y H
CALAMARES TROCEADOS CON ENSALADA
ADO : M
FRUTA

PURÉ DE ENSALADILLA RUSA.
ADO : P , H Y L
SALTEADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES.

 FRUTA / YOGUR
ADO : /L
SOPA MINISTRONE.
ADO : G Y H
JAMÓN ASADO CON VERDURAS.

FRUTA

PURÉ DE MENESTRA SALTEADA.
POLLO CON PATACA COCIDA

 FRUTA / YOGUR
ADO : /L
ENSALADA DE GARBANZOS .
MERLUZA A LA GALLEGA.
ADO : P
FRUTA

SEMANA 5
CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.
ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.

FRUTA

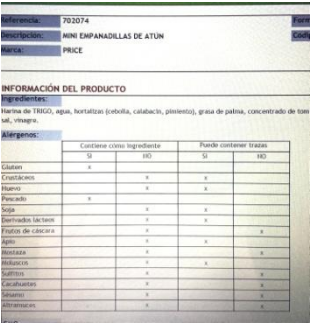
SOPA DE FIDEOS
ADO : G Y H
FILETES CON ARROZ Y CHAMPIÑONES

 FRUTA / YOGUR
ADO : /L
ENSALADA DE TOMATES.
FIDEUA O MACARRONES CON POLLO .
ADO : G Y H
FRUTA

PURÉ DE GUISANTES CON JAMÓN.
ATÚN CON TOMATE
ADO : P
FRUTA / YOGUR
ADO : /L
CROQUETAS
ADO : G , L , SU , CR , H , P , S Y M
PESCADO CON VERDURITAS.

 FRUTA / YOGUR
ADO : /L

ADJUNTAMOS PARA EL CONTROL DE ALÉRGENOS LAS ETIQUETA CON LA COMPOSICIÓN DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS :

YOGUR	SAN JACOBOS Y ESCALOPINES	
ALÉRGENOS : LÁCTEOS  	ALÉRGENOS : GLUTEN , SOJA Y LÁCTEOS  	
VARITAS DE MERLUZA	MINI EMPANADILLAS DE ATÚN	
ALÉRGENOS : GLUTEN , CRUSTÁCEOS, LÁCTEOS Y MOLUSCOS 	ALÉRGENOS : GLUTEN , PESCADO, CRUSTÁCEOS , HUEVO , SOJA , LÁCTEOS , APIO Y MOLUSCOS. 	

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



alimentación
sana

MENÚ PRIMAV



NÚS SALUDABLE PARA TOD@S LOS QUE QUIERAN CUIDARSE



MENÚS SALUDABLE APTO PARA TOD@S LOS QUE QUIERAN CUIDARSE, ESTAR SAN@S, CONTROLAR EL PESO Y PREVENIR MÚLTIPLES ENFERMEDADES.

ES UN MENÚ SIN FRITOS, NI REBOZADOS, NI PRODUCTOS PROCESADOS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y AZÚCARES AÑADIDOS.

ES UN MENÚ CON VERDURAS, PROTEÍNAS (CARNE, PESCADO O HUEVO SIN GRASA), FRUTAS, LÁCTEOS SIN GRASA E HIDRATOS DE CARBONO SALUDABLES (PATATA COCIDA, ARROZ, LEGUMBRES, ETC).

SEMANA 1

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ACEITUNAS Y QUESO. PASTA INTEGRAL CON TOMATE NATURAL Y CARNE FRUTA	GAZPACHO FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR Y SIN SALSA CON PATATAS COCIDA FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	LENTEJAS VEGETALES MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA. FRUTA	CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA. POLLO A LA PRIMAVERA CON ARROZ FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES. FRUTA
--	---	--	--	---

SEMANA 2

JUDÍAS VERDES ESTOFADAS. PAELLA MARINERA. FRUTA	ENSALADA DE ARROZ POLLO AL HORNO CON VERDURITAS. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	ENSALADA MIXTA. CODITOS DE PASTA INTEGRALES SIN CHORIZO , CON HUEVO Y SALSA DE TOMATE NATURAL FRUTA	SOPA DE VERDURAS. FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR Y SIN SALSA CON PATATAS COCIDA FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS. ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA
---	---	---	--	--

SEMANA 3

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA. GUIZO DE CARNE CON VERDURAS FRUTA	ENSALADA TRICOLOR MARMITAKO. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	SALMOREJO JAMONCITOS DE POLLO CON ARROZ. FRUTA	PISTO MANCHEGO. TORTILLA DE PATATA. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	LENTEJAS CON HUEVO MERLUZA COCIDA O PLANCHA SIN REBOZAR CON ENSALADA. FRUTA
---	--	---	---	--

SEMANA 4

MACARRONES INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE NATURAL CALAMARES SIN REBOZAR COCIDOS O A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	ENSALADILLA RUSA. SALTEADO DE POLLO CON CHAMPIÑONES. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	SOPA MINISTRONE. JAMÓN ASADO CON VERDURAS. FRUTA	MENESTRA SALTEADA. POLLO COCIDO O PLANCHA CON PATATA COCIDA FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	ENSALADA DE GARBANZOS . MERLUZA A LA GALLEGA. FRUTA
--	---	--	--	---

SEMANA 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA. ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS. FRUTA	SOPA DE VERDURAS FILETES A LA PLANCHA SIN REBOZAR CON ARROZ Y CHAMPIÑONES FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	ENSALADA DE TOMATES. FIDEUA DE POLLO . FRUTA	GUISANTES CON JAMÓN. ATÚN CON TOMATE FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO	CREMA DE VERDURAS PESCADO COCIDO O PLANCHA SIN REBOZAR CON VERDURITAS. FRUTA /YOGUR NATURAL O DESNATADO
--	---	--	---	--

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 2024-2025. FIRMA: ROSA BUGEIRO DÍAZ. DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA. MARZO 2025.





MENÚ BASAL DE PRIMAVERA 2025 SIN GLUTEN



"ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE GLUTEN , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS : LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS , HUEVO, PESCADO , ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA "

* PROHIBIDOS TODOS LOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN TRIGO, AVENA, CEBADA, ESPelta Y CENTENO. * EL PAN , LA PASTA , CEREALES , GALLITAS ,ETC. TENDRÁN QUE SER SIN GLUTEN * SI SE UTILIZA ALGÚN TIPO DE HARINA SERÁ SIN GLUTEN * SG = SIN GLUTEN

SEMANA 1

ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ACEITUNAS Y QUESO.	GAZPACHO	LENTEJAS VEGETALES	CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA.	EMPANADILLAS DE ATÚN * SIN GLUTEN O CREMA DE VERDURAS
PASTA * SIN GLUTEN BOLOÑESA	FILETES * SIN GLUTEN EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS.	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA.	ALBÓNDIGAS * SIN GLUTEN O POLLO A LA PRIMAVERA CON ARROZ	TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	YOGUR / FRUTA	FRUTA

SEMANA 2

JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA.	SOPA DE VERDURAS.	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.
PAELLA MARINERA.	CINTA DE LOMO AL HORNO CON VERDURITAS.	CODITOS DE PASTA * SIN GLUTEN CON CHORIZO , HUEVO Y SALSA DE TOMATE.	CHURRASCO CON PATATAS	ABADEJO AL HORNO * SIN GLUTEN CON PATATA PANADERA
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 3

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.	ENSALADA TRICOLOR O DE PASTA * SIN GLUTEN	SALMOREJO	PISTO MANCHEGO.	LENTEJAS CON HUEVO
GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	MARMITAKO.	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON ARROZ.	TORTILLA DE PATATA.	MERLUZA COCIDA O PLANCHA SIN REBOZAR O REBOZADA SIN GLUTEN CON ENSALADA.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 4

MACARRONES * SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE.	ENSALADILLA RUSA.	SOPA MINISTRONE * SIN GLUTEN	MENESTRA SALTEADA.	ENSALADA DE GARBANZOS .
CALAMARES * SIN GLUTEN CON ENSALADA	SALTEADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES.	JAMÓN ASADO CON VERDURAS.	ZORZA CON PATACA COCIDA	MERLUZA A LA GALLEGA * SIN GLUTEN
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA

SEMANA 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA.	SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN	ENSALADA DE TOMATES.	GUISANTES CON JAMÓN.	CROQUETAS * SIN GLUTEN O SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN
ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.	FILETES CON ARROZ Y CHAMPIÑONES	FIDEUA O PASTA * SIN GLUTEN DE POLLO .	ATÚN CON TOMATE Y CINTAS AL AJILLO.	PESCADO CON VERDURITAS.
FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA	FRUTA / YOGUR	FRUTA / YOGUR

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 2024-2025 . .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .





MENÚ BASAL DE PRIMAVERA 2025 SIN LACTOSA



"Este menú , a excepción de Lácteos , pueden contener los siguientes alérgenos : Crustáceos , huevo, pescado , altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja "

POR PREScripción MÉDICA . Alimentos prohibidos : leche de vaca, batidos , derivados lácteos nata , postres lácteos , helados y bechamel.

Ojo con las etiquetas de otros muchos productos que pueden contener lactosa como (purés , sopas, fiambres , embutidos, cremas y purés precocinados , bollería , galletas etc).

Todos los Lácteos deberán ser SIN LACTOSA (un azúcar de la Leche) . *SL = (SIN LACTOSA) . PURÉS Y CREMAS = *SL (SIN LACTOSA)

SEMANA 1

ENSALADA DE LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ACEITUNAS Y QUESO SIN LACTOSA	GAZPACHO	LENTEJAS VEGETALES	CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA SIN LACTOSA	EMPANADILLAS DE ATÚN SIN LACTOSA O CREMA DE VERDURAS SIN LACTOSA
PASTA BOLOÑESA SIN LACTOSA	FILETES EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS SIN LACTOSA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PATATA COCIDA.	ALBÓNDIGAS SIN LACTOSA O POLLO A LA PRIMAVERA CON ARROZ	TORTILLA DE JAMÓN CON TOMATES.
FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA	YOGUR SIN LACTOSA / FRUTA	FRUTA

SEMANA 2

JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.	ENSALADA DE ARROZ	ENSALADA MIXTA.	SOPA DE VERDURAS.	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.
PAELLA MARINERA.	CINTA DE LOMO AL HORNO CON VERDURITAS.	CODITOS DE PASTA CON CHORIZO , HUEVO Y SALSA DE TOMATE SIN LACTOSA	CHURRASCO CON PATATAS	ABADEJO AL HORNO CON PATATA PANADERA
FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA

SEMANA 3

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA SIN LACTOSA	ENSALADA TRICOLOR	SALMOREJO	PISTO MANCHEGO.	LENTEJAS CON HUEVO
GUIZO DE CARNE CON VERDURAS	MARMITAKO.	JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON ARROZ.	TORTILLA DE PATATA.	PALITOS DE MERLUZA SIN LACTOSA O MERLUZA CON ENSALADA.
FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA

SEMANA 4

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE SIN LACTOSA	ENSALADILLA RUSA SIN LACTOSA * SIN MAYONESA	SOPA MINISTRONE.	MENESTRA SALTEADA.	ENSALADA DE GARBANZOS .
CALAMARES CON ENSALADA	SALTEADO DE CERDO CON CHAMPIÑONES.	JAMÓN ASADO CON VERDURAS.	ZORZA CON PATACA COCIDA	MERLUZA A LA GALLEGA.
FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA

SEMANA 5

CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA SIN LACTOSA	SOPA DE FIDEOS	ENSALADA DE TOMATES.	GUISANTES CON JAMÓN.	CROQUETAS SIN LACTOSA O SOPA DE FIDEOS
ESTOFADO DE CARNE CON PATATAS.	FILETES CON ARROZ Y CHAMPIÑONES	FIDEUA DE POLLO .	ATÚN CON TOMATE Y CINTAS AL AJILLO.	PESCADO CON VERDURITAS.
FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA	FRUTA / YOGUR SIN LACTOSA

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 2024-2025 . .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. NUTRICIONISTA RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA . MARZO 2025 .

