

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



## JUNIO 2024. MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

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

**Sala Gradin**

**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, GUI SANTES, 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 . GALLETAS QUE PONGAN ESPECÍFICAMENTE SIN FRUCTOSA. POSTRES SIN FRUCTOSA. \*SF : SIN FRUCTOSA



<p>3 ENSALADA DE PASTA.  JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA.  FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAGUAYO ..)</p>	<p>4 SOPA DE FIDEOS.  FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS.  YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR .</p>	<p>5 CREMA DE VERDURAS.  GUIISO DE CARNE CON PATATAS.  UNA FRUTA * (FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : MELÓN</p>	<p>6 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE.  CANELONES CON BECHAMEL.  UNA FRUTA * (FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : MANZANA GOLDEN</p>	<p>7 SOPA DE LETRAS.  LIRIOS A LA ROMANA CON MENESTRA DE VERDURAS.  FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)</p>
<p>10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.  MACARRONES CON CARNE .  YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR .</p>	<p>11 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ANAHORIA.  LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.  UNA FRUTA * (FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : MANZANA ROJA</p>	<p>12 ENSALADILLA RUSA.  POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE.  UNA FRUTA * (FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : MELÓN</p>	<p>13 CREMA DE COLIFLOR  TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA.  UNA FRUTA * (FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : PERA</p>	<p>14 JUDÍAS A LA GALLEGA (SIN AJO POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA)  ESPAGUETIS CON SALMÓN.  FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)</p>
<p>17 ARROZ CON CHAMPIÑONES (SIN AJO POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA)  BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN.  UNA FRUTA * (FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : MANZANA GOLDEN</p>	<p>18 CREMA DE VERDURAS  LENTEJAS CON CARNE .  FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)</p>	<p>19 SOPA JULIANA  ARROZ MARINERO  UNA FRUTA * (FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : MELÓN</p>	<p>20 SOPA DE ESTRELLITAS  POLLO CON GUI SANTES , ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES.  YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR .</p>	<p>21 <b>MENÚ FIN DE CURSO</b>  TORTILLA  HAMBURGUESA CON QUESO  UNA FRUTA * (FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA : SANDÍA</p>

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 2023-2024 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA. JUNIO 2024