

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



MENÚ JUNIO 2024. CEIP MANUEL LUÍS A CUÑA.

!! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER !!



3				4				5				6				7			
ENSALADA DE PASTA.				SOPA DE FIDEOS.				CREMA DE VERDURAS.				ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE.				SOPA DE LETRAS.			
JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA.				FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS.				GUISO DE CARNE CON PATATAS.				CANELONES CON BECHAMEL.				LIRIOS A LA ROMANA CON MENESTRA DE VERDURAS.			
FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAGUAYO ..)				YOGUR				MELÓN				MANZANA GOLDEN				FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)			
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: 720 Kcal.	Proteínas : 35 g	Lípidos : 24 g	Hidratos de Carbono: 100 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36.5 g	Lípidos : 28.3 g	Hidratos de Carbono: 85.59 g
10				11				12				13				14			
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.				ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ANAHORIA.				ENSALADILLA RUSA.				CREMA DE COLIFLOR				JUDÍAS A LA GALLEGA			
MACARRONES CON CARNE .				LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.				POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE.				TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA.				ESPAGUETIS CON SALMÓN.			
YOGUR				MANZANA ROJA				MELÓN				PERA				FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)			
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
17				18				19				20				21			
ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO.				EMPANADILLA DE ATÚN.				SOPA JULIANA				SOPA DE ESTRELLITAS				MENÚ FIN DE CURSO			
BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN.				LENTEJAS CON CARNE .				ARROZ MARINERO				POLLO CON GUISANTES , ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES.				TORTILLA			
MANZANA GOLDEN				FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)				MELÓN				YOGUR				HAMBURGUESA CON QUESO			
SANDIA																			
Energía: 724Kcal.	Proteínas : 22.2 g	Lípidos : 30g	Hidratos de Carbono: 69 g	Energía: 720 Kcal.	Proteínas : 35 g	Lípidos : 24 g	Hidratos de Carbono: 100 g	Energía: 769 Kcal.	Proteínas : 33 g	Lípidos : 39 g	Hidratos de Carbono: 81.7g	Energía: 769 Kcal.	Proteínas : 33 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

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 ALÉRGICOS 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 ALÉRGICOS 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



JUNIO 2024 . IDEAS SALUDABLES PARA MERIENDAS Y DESAYUNOS . CEIP MANUEL LUÍS A CUÑA.

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.



JUNIO 2024 . INFORMACIÓN NUTRICIONAL. CEIP MANUEL LUÍS A CUÑA.

Frutas y Verduras de Temporada Junio



calabacín



calabaza



cebolla



judía verde



lechuga



nabo



pepino



pimiento



rábano



remolacha



tomate



zanahoria



aguacate



albaricoque



breva



cereza



ciruela



frambuesa



melocotón



melón



nectarina



nispero



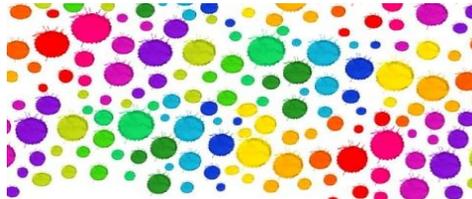
limón



plátano



sandía



Consejos para la alimentación de los niños en VERANO



Fruta de temporada en riquísimos helados, batidos y sorbetes naturales



Apetecibles ensaladas, la mejor forma de consumir verduras frescas y alimentos, como los legumbres, más asociados a platos de cuchara en invierno



Respetar los horarios, hacer 5 comidas al día



Desayuno completo, imprescindible también en verano



Cuidado con la seguridad de los alimentos. Por las altas temperaturas pueden proliferar bacterias en los alimentos y transmitir enfermedades



Que tu alimentación sea:

ADECUADA VARIADA

a tus necesidades, a tus gustos y a tu estilo de vida. Evita la monotonía. Sea cual sea tu tipo de alimentación, variar alimentos es esencial.

De Calidad

Busca siempre los mejores alimentos

No te conformes con cualquier cosa

SUFICIENTE

para satisfacer el hambre y mantener una vida activa !! **APETECIBLE**

Planificada

Si improvisas terminarás comiendo lo que no quieres **MODERADA**

De Temporada

Cada estación, la Naturaleza nos regala Salud en forma de Alimentos que sea o lo parezca

Consciente: No comas si no tienes hambre

Cuidemos la alimentación de nuestros niños en el verano

Los más pequeños de la casa son los más sensibles ante las altas temperaturas, por ello, es importante reforzar la alimentación saludable, aprovechando la frescura de frutas y verduras, y la correcta hidratación.



MENORES DE 6 MESES

⇒ No necesitan adicionar otro líquido además de la leche materna, aunque en días de calor es importante ofrecérsela con mayor frecuencia

Deberán consumir agua potable y, en épocas calurosas, en mayor cantidad.

A PARTIR DE LOS 6 MESES DE EDAD

← A esa edad, el bebé ya recibe alimentos sólidos como alimentación complementaria. Es preferible optar por preparaciones saludables como hervido, a la plancha, al vapor y al horno.

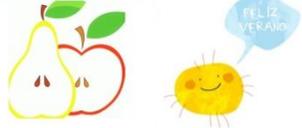


18 MESES DE EDAD

⇒ Se puede incluir en la dieta de los niños ensaladas de verduras crudas.



CONSULTORÍA NUTRICIONAL



MENÚ BASAL JUNIO 2024. CEIP MANUEL LUÍS A CUÑA.

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

<p>3 ENSALADA DE PASTA. ADO G, P Y H JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA, PELADILLO, PARAGUAYO ..)</p>	<p>4 SOPA DE FIDEOS. ADO G Y H FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. ADO : P, CR, M Y G YOGUR ADO : L</p>	<p>5 CREMA DE VERDURAS. GUIZO DE CARNE CON PATATAS. MELÓN</p>	<p>6 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ DULCE. CANELONES CON BECHAMEL. ADO : G, CR, P, S, L Y M MANZANA GOLDEN</p>	<p>7 SOPA DE LETRAS. ADO G Y H LIRIOS A LA ROMANA CON MENESTRA DE VERDURAS. ADO P, G Y H FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA, PELADILLO, PARAUAYO ..)</p>
<p>10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. MACARRONES CON CARNE . ADO G Y H YOGUR ADO L</p>	<p>11 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, MAÍZ Y ANAHORIA. LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO. MANZANA ROJA</p>	<p>12 ENSALADILLA RUSA. ADO : P, H Y L POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE. MELÓN</p>	<p>13 CREMA DE COLIFLOR TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA. ADO : H PERA</p>	<p>14 JUDÍAS A LA GALLEGA ESPAGUETIS CON SALMÓN. ADO : P, G Y H FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA, PELADILLO, PARAUAYO ..)</p>
<p>17 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO. BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN. ADO: P Y H MANZANA GOLDEN</p>	<p>18 EMPANADILLA DE ATÚN. ADO : G, H Y P LENTEJAS CON CARNE . FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA, PELADILLO, PARAUAYO ..)</p>	<p>19 SOPA JULIANA ARROZ MARINERO ADO : P, M Y CR MELÓN</p>	<p>20 SOPA DE ESTRELLITAS ADO G Y H POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES. YOGUR ADO : L</p>	<p>21 MENÚ FIN DE CURSO TORTILLA ADO H HAMBURGUESA CON QUESO ADO : L SANDIA</p>

Los **14** ALÉRGENOS
Que debes informar
Con la nueva ley



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 COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) PARA EL CURSO ESCOLAR 23-24 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

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 (Carya illinoensis) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa) , alféncigos(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

