

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



JUNIO 2024. MENÚ CON DIETA CONTROLADA EN CARBOHIDRATOS

!! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA : " DIETA CONTROLADA EN CARBOHIDRATOS " . TENDRÁN QUE PESAR LA CANTIDAD MÁXIMA PERMITIDA DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS , PESADOS COCINADOS :

ARROZ 38 G , PATATA 50 G , PASTA 50 G Y LEGUMBRES 50 G .

FRUTA : RACIÓN NORMAL(SALVO LAS FRUTAS QUE TIENEN MÁS AZÚCAR QUE TOMARAN LA MITAD DE LA PIEZA DE FRUTAS COMO MELOCOTÓN , MANZANA , KIWI Y NARANJA).

G : GRAMOS

YOGUR : TENDRÁ QUE SER YOGUR NATURAL NO AZUCARADO.



3	4	5	6	7
ENSALADA DE 50 G PASTA JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA. FRUTA DE TEMPORADA (1 / 2 PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO O UNA MANDARINA)	SOPA DE 20 G DE FIDEOS. FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON 30 G DE PATATAS . YOGUR NATURAL NO AZUCARADO .	CREMA DE VERDURAS. GUISO DE CARNE CON 50 G PATATAS. MELÓN	ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE. 50 G DE CANELONES DE CARNE (SIN BECHAMEL) O 50 G DE MACARRONES CON CARNE 1/ 2 MANZANA	SOPA DE 50 G DE LETRAS. LIRIOS * SIN REBOZAR CON MENESTRA DE VERDURAS. FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)
10	11	12	13	14
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. 50 G DE MACARRONES CON CARNE . YOGUR NATURAL NO AZUCARADO .	ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ANAHORIA. LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO. 1/ 2 MANZANA	ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE . POTAJE DE 50 G DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE. MELÓN	CREMA DE COLIFLOR *(SIN PATATA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON 50 G DE PATATAS. PERA	JUDÍAS A LA GALLEGA *(SIN PATATA) 50 G DE ESPAGUETIS CON SALMÓN. FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)
17	18	19	20	21
38 G DE ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO. BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN. 1/ 2 MANZANA	ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE . 50 G DE LENTEJAS CON CARNE. FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAGUAYO ..)	SOPA DE JULIANA. 38 G DE ARROZ MARINERO MELÓN	SOPA DE 50 G DE ESTRELLITAS POLLO CON GUISANTES , ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES. YOGUR NATURAL NO AZUCARADO .	MENÚ FIN DE CURSO TORTILLA 50 G O ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE . HAMBURGUESA CON QUESO SANDIA

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 BUIGEIRO DÍAZ . DIETISTA . TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA. JUNIO 2024