



MENÚ DICIEMBRE 2023

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!





FELIZ NAVIDAD



1
MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO

POTAJE DE GARBANZO CON CARNE

PAN Y FRUTA

Energía: 752 Kcal	Proteínas : 37 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 84 g
----------------------	---------------------	------------------	------------------------------

4
CREMA DE VERDURAS.

FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS.

PAN Y YOGUR

Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 90 g
-----------------------	---------------------	------------------	------------------------------

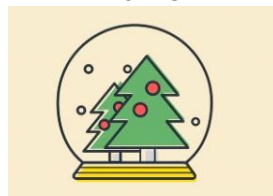
5
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.

LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.

PAN Y FRUTA

Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 19 g	Hidratos de Carbono:90 g
--------------------	--------------------	------------------	-----------------------------

6
FESTIVO



7
DÍA NO LECTIVO



8

FESTIVO

11
ARROZ TRES DELICIAS.

JUDÍAS CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO.

PAN Y FRUTA

Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono:85 g
--------------------	--------------------	------------------	-----------------------------

12
SOPA DE PASTA.

POLLO AL HORNO CON ENSALADA.

PAN Y FRUTA

Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34 g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g
-----------------------	--------------------	------------------	------------------------------

13
ENSALADILLA RUSA.

LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.

PAN Y FRUTA *

(* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)

Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36 g	Lípidos: 28g	Hidratos de Carbono:85 g
-----------------------	---------------------	-----------------	-----------------------------

14
CREMA DE COLIFLOR

MACARRONES CON SALSAS DE ATÚN.

PAN Y YOGUR

Energía: 718 Kcal	Proteínas : 49 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:82 g
----------------------	---------------------	------------------	-----------------------------

15
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.

ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.

PAN Y FRUTA

Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
-----------------------	---------------------	------------------	------------------------------

18
SOPA DE ESTRELLITAS.

BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y JAMÓN.

PAN Y FRUTA

Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 49 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 95 g
-----------------------	---------------------	------------------	------------------------------

19
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.

ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ BLANCO.

PAN Y FRUTA

Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34 g	Lípidos: 36 g	Hidratos de Carbono: 88 g
-----------------------	--------------------	------------------	------------------------------

20
CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL .

FILETE DE MERLUZA EN SALSAS DE CAZUELA CON PATATAS.

PAN Y FRUTA

Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 77g
-----------------------	---------------------	------------------	-----------------------------

21
MENESTRA DE VERDURAS.

ESPAGUETIS CON SALMÓN.

PAN Y FRUTA

Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono:85 g
--------------------	--------------------	------------------	-----------------------------

22



SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

<i>DESAYUNOS</i>	<i>MERIENDAS</i>	
UN DESAYUNO SALUDABLE DEBE CONTENER ESTOS 3 GRUPOS DE ALIMENTOS.	UNA MERIENDA SALUDABLE PUEDE CONTENER LOS MISMOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE EL DESAYUNO O ESCOGER POR EJEMPLO UN BOCADILLO SALUDABLE.	
		
<ul style="list-style-type: none"> - CEREALES INTEGRALES : Puede ser pan (mejor integral) , avena o cereales integrales , sin refinar y sin azúcares añadidos. - FRUTA : mejor entera o en trocitos porque tiene más fibra que en zumo . - LÁCTEOS : por ejemplo leche , yogur , queso o queso fresco. 	<ul style="list-style-type: none"> - CEREALES INTEGRALES - FRUTA . - LÁCTEOS . 	<p>BOCADILLO SALUDABLE : (Busca opciones saludables de bocadillos)</p> <p>·</p> <p>Por ejemplo , pan integral o pan no procesado con pavo (consultar que tenga el porcentaje mayor posible en los ingredientes) , jamón serrano o ibérico , queso , tomate , verduras , humus casero , guacamole suave , atún , huevo , tofú , crema de cacao casera , chocolate sin azúcares añadidos y con alto porcentaje de cacao , etc.</p>
<p>EL DESAYUNO IDEAL LLEVARÍA TAMBIÉN UNA FUENTE DE PROTEINAS : HUEVO , ATÚN , JAMÓN IBÉRICO , ETC</p>		



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 MENUDDO: 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 Temporada Diciembre



alcachofa acelga apio brócoli calabaza



cebolla coles bruselas coliflor endibia escarolas



espinacas lechuga lombarda nabo pimiento rojo



puerro remolacha repollo zanahoria aguacate



chirimoya granada limón mandarina manzana naranja



pera amarilla piña plátano pomelo uvas



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



DICIEMBRE 2023 MENÚ BASAL

ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) Nº 1169 / 201

1
MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO
ADO : G Y H
POTAJE DE GARBANZO CON CARNE
PAN Y FRUTA
ADO : G

4
CREMA DE VERDURAS.
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON
PATATAS.
ADO : P
PAN Y YOGUR
ADO : G Y L

5
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.
LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO
PAN Y FRUTA
ADO : G

11
ARROZ TRES DELICIAS.
ADO : H Y CR
JUDÍAS CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO.
ADO : S Y H
PAN Y FRUTA
ADO : G

12
SOPA DE PASTA.
ADO : G Y H
POLLO AL HORNO CON ENSALADA.
PAN Y FRUTA
ADO : G

13
ENSALADILLA RUSA.
ADO : P Y H
LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.
PAN Y FRUTA
ADO : G

14
CREMA DE COLIFLOR
MACARRONES CON SALSA DE ATÚN
ADO : G , H Y P
PAN Y YOGUR
ADO : G Y L

15
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.
ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.
ADO : M
PAN Y FRUTA
ADO : G

18
SOPA DE ESTRELLITAS.
ADO : G Y H
BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y
JAMÓN.
ADO : H
PAN Y FRUTA
ADO : G

19
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.
ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ
BLANCO.
ADO : G , L Y H
PAN Y FRUTA
ADO : G

20
CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL .
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE
CAZUELA CON PATATAS.
ADO : P
PAN Y FRUTA
ADO : G

21
MENESTRA DE VERDURAS.
ESPAGUETIS CON SALMÓN
ADO : P , G Y H
PAN Y FRUTA
ADO : G

22

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 23-24 .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

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 (Caryaillinoensis) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa) , alfóncigos(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 reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

14 ALÉRGENOS de obligada declaración

