



FEBRERO 2024 . MENÚ BASAL . RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



Alimentación saludable



								<p>1 SOPA DE LETRAS. TORTILLA CON ENSALADA PAN Y FRUTA</p>				<p>2 ARROZ TRES DELICIAS. POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE. PAN Y FRUTA</p>							
<p>5 PATATAS A LA RIOJANA JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. PAN Y FRUTA</p>				<p>6 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS. PAN Y FRUTA</p>				<p>7 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA. MACARRONES CON ATÚN. PAN Y FRUTA</p>				<p>8 CREMA DE VERDURAS. GUISO DE POLLO CON PATATAS. PAN Y YOGUR</p>				<p>9 ENSALADILLA RUSA. LENTEJAS CON CARNE PAN Y FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)*</p>			
Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 90 g	Energía: 780 Kcal.	Proteínas :29 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 56g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 19 g	Hidratos de Carbono:90 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 31 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:88 g
<p>12 </p>				<p>13 </p>				<p>14 </p>				<p>15 CREMA DE COLIFLOR. FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. PAN Y FRUTA</p>				<p>16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. GUISO DE CARNE CON PATATAS. PAN Y YOGUR</p>			
Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 90 g	Energía: 780 Kcal.	Proteínas :29 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 56g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 19 g	Hidratos de Carbono:90 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 31 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:88 g				
<p>19 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN. MACARRONES BOLOÑESA. PAN Y FRUTA</p>				<p>20 SOPA DE ESTRELLITAS. BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN. PAN Y YOGUR</p>				<p>21 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. PAN Y FRUTA</p>				<p>22 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ. ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ. PAN Y FRUTA</p>				<p>23 JUDÍAS CON HUEVO DURO. HABAS CON BACALAO . PAN Y FRUTA</p>			
Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 37 g	Lípidos: 26 g	Hidratos de Carbono: 80 g	Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 77g	Energía: 780 Kcal.	Proteínas :35 g	Lípidos: 38 g	Hidratos de Carbono: 56 g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g
<p>26 CREMA DE CALABACÍN. GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA. PAN Y YOGUR</p>				<p>27 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS CON SALMÓN. PAN Y FRUTA</p>				<p>28 CREMA DE CALABACÍN. TORTILLA DE CHAMPIÑONES. PAN Y FRUTA</p>				<p>29 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. PAN Y FRUTA</p>							
Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34 g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g	Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g	Energía: 732 Kcal.	Proteínas : 35 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 88 g				



CEIP A PONTE

SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

DESAYUNOS

MERIENDAS

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.

Desayunos saludables



- **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.

- **CEREALES INTEGRALES**
- **FRUTA** .
- **LÁCTEOS** .

BOCADILLO SALUDABLE :

(Busca opciones saludables de bocadillos) .
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.

EL DESAYUNO IDEAL LLEVARÍA TAMBIÉN UNA FUENTE DE PROTEINAS : HUEVO , ATÚN , JAMÓN IBÉRICO , ETC

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.

2

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

3

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

4

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

5

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

6

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

7

Batido con leche, fruta fresca y fruta seca.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL INTERESANTE



**Frutas y Verduras de Temporada
Febrero**



Recomendaciones para una alimentación adecuada en niños.



HIGIENE

Siempre vigila que se laven las manos ntes de comer.



AMBIENTE

Ofrece un ambiente tranquilo, evita regañarlos si no llenen apellito.



PARTICIPACIÓN

Involucra a los niños en la preparación de comida: elección, lavado de frutas o verduras, etc.



NOVEDOSA

Ofrece alimentos nuevos varias veces antes de decir que no le gustan, no obligar a comerlos.



HORARIOS

Procura mantener horarios de comida fijos.



EVITA

El consumo de jugos y refrescos, así como dulces, frituras.



DISFRUTA

El niño debe ser consciente de su alimentación, saborear sus alimentos.



FUERA

Tecnología de la mesa.



FOMENTA

La higiene dental después de cada comida.



NUNCA

Premios o castigos conductas con alimentos.

más cambiar a menos

- | | | |
|----------------------|-------------------------------------|---------------------------|
| FRUTAS Y HORTALIZAS | AGUA | SAL |
| LEGUMBRES | ALIMENTOS INTEGRALES | AZÚCARES |
| FRUTOS SECOS | ACEITE DE OLIVA VIRGEN | CARNE ROJA Y PROCESADA |
| VIDA ACTIVA Y SOCIAL | ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD | ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS |





FEBRERO 2024 ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



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



				<p>1</p> <p>SOPA DE LETRAS.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>TORTILLA CON ENSALADA</p> <p>ADO : H</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>2</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS.</p> <p>ADO : CR Y H</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>
<p>5</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO.</p> <p>ADO : H</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS.</p> <p>ADO : P</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</p> <p>MACARRONES CON ATÚN.</p> <p>ADO : P , G Y H</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUISO DE POLLO CON PATATAS.</p> <p>PAN Y YOGUR</p> <p>ADO : G Y L</p>	<p>9</p> <p>ENSALADILLA RUSA.</p> <p>ADO : P Y H</p> <p>LENTEJAS CON CARNE</p> <p>PAN Y FRUTA *</p> <p>(* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)*</p> <p>ADO : G</p>	
				<p>15</p> <p>CREMA DE COLIFLOR.</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS.</p> <p>ADO : P</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>16</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.</p> <p>GUISO DE CARNE CON PATATAS.</p> <p>PAN Y YOGUR</p> <p>ADO : G Y L</p>
<p>19</p> <p>GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN.</p> <p>ADO : H</p> <p>PAN Y YOGUR</p> <p>ADO : G Y L</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS.</p> <p>ADO : P</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>23</p> <p>JUDÍAS CON HUEVO DURO.</p> <p>ADO : H</p> <p>HABAS CON BACALAO .</p> <p>ADO : P</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	
<p>26</p> <p>CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA.</p> <p>PAN Y YOGUR</p> <p>ADO : G Y L</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALMÓN.</p> <p>ADO : P , G Y H</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>28</p> <p>SOPA DE FIDEOS.</p> <p>ADO : G Y H</p> <p>TORTILLA DE CHAMPIÑONES.</p> <p>ADO : H</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>29</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>ADO : P , CR Y M</p> <p>PAN Y FRUTA</p> <p>ADO : G</p>	<p>LISTADO ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011</p>	

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). REGLAMENTO (UE) Nº 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 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

