

ENERO 2024 MENÚ BASAL .

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



<p>8</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>9</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALMÓN.</p> <p>PAN Y YOGUR</p>				<p>10</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>11</p> <p>SOPA MARAVILLA</p> <p>JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA)</p> <p>GUISO DE CARNE CON PATATAS.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>			
Energía: 798 Kcal.	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27 g	Hidratos de Carbono:80 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34 g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36 g	Lípidos: 28g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 718 Kcal	Proteínas : 49 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:82 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
<p>15</p> <p>ENSALADA DE PASTA</p> <p>COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>16</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.</p> <p>ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>17</p> <p>ENSALADILLA RUSA.</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y 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>18</p> <p>CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS.</p> <p>PAN Y YOGUR</p>				<p>19</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA.</p> <p>PAN Y FRUTA</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 :27 g	Lípidos: 25 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>22</p> <p>GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.</p> <p>MACARRONES A LA BOLOÑESA.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>23</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS.</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>24</p> <p>CREMA DE JUDÍAS</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>25</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>26</p> <p>JUDÍAS CON HUEVO DURO.</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO.</p> <p>PAN Y YOGUR</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 :24 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 56g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 95 g	Energía: 759 Kcal.	Proteínas : 291 g	Lípidos: 36 g	Hidratos de Carbono:99 g
<p>29</p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS.</p> <p>GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA.</p> <p>PAN Y YOGUR</p>				<p>30</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO</p> <p>HABAS CON BACALAO .</p> <p>PAN Y FRUTA</p>				<p>31</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.</p> <p>ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>											
Energía: 745 Kcal.	Proteínas :32g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g	Energía: 798 Kcal	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27 g	Hidratos de Carbono:80 g	Energía: 785 Kcal.	Proteínas :39 g	Lípidos: 35 g	Hidratos de Carbono: 85 g								



SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

<i>DESAYUNOS</i>	<i>MERIENDAS</i>	
<p>UN DESAYUNO SALUDABLE DEBE CONTENER ESTOS 3 GRUPOS DE ALIMENTOS.</p>	<p>UNA MERIENDA SALUDABLE PUEDE CONTENER LOS MISMOS GRUPOS DE ALIMENTOS QUE EL DESAYUNO O ESCOGER POR EJEMPLO UN BOCADILLO SALUDABLE.</p>	
<p>Desayunos saludables</p> 		
<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 :</p> <p>(Busca opciones saludables de bocadillos)</p>
<p>EL DESAYUNO IDEAL LLEVARÍA TAMBIÉN UNA FUENTE DE PROTEINAS : HUEVO , ATÚN , JAMÓN IBÉRICO , ETC</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 , tofu , crema de cacao casera , chocolate sin azúcares añadidos y con alto porcentaje de cacao , 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.

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

Frutas y Verduras de Temporada Enero



Recomendaciones para una alimentación adecuada en niños.

HIGIENE
Siempre vigila que se laven las manos antes de comer.

AMBIENTE
Ofrece un ambiente tranquilo, evita regañarlos si no tienen apetito.

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.

Y
NO
TAN
NIÑOS
;))

SE RECOMIENDA COMER FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA PORQUÉ ESTÁN EN SU MOMENTO OPTIMO DE BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD Y PARA PROMOVER UNA AGRICULTURA MÁS SOSTENIBLE

ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) Nº 1169 / 2011**CONTROL DE ALÉRGENOS MENÚ BASAL ENERO 2024****CONTROL DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011**

<p>8 ARROZ TRES DELICIAS. ADO : CR Y H TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>9 CREMA DE VERDURAS. ESPAGUETIS CON SALMÓN. ADO : P , G Y H PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDE CON PATATAS. ADO : P Y G PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>11 SOPA MARAVILLA. ADO : G Y H JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>12 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA) GUIISO DE CARNE CON PATATAS. PAN Y FRUTA ADO : G</p>
<p>15 ENSALADA DE PASTA ADO : P , G Y H COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. ADO : M PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>17 ENSALADILLA RUSA. ADO : P Y H LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. PAN Y FRUTA* (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS) ADO : G</p>	<p>18 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. ADO : P PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>19 PATATAS A LA RIOJANA POLLO AL HORNO CON ENSALADA. PAN Y FRUTA ADO : G</p>
<p>22 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN. MACARRONES A LA BOLOÑESA. ADO : G Y H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>23 SOPA DE ESTRELLITAS. ADO : G Y H BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>24 CREMA DE JUDÍAS FILETE DE MERLUZA EN SALSAS DE CAZUELA CON PATATAS. ADO : P PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>25 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. ADO : P , CR Y M PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>26 JUDÍAS CON HUEVO DURO. ADO : H POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO. PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>
<p>29 SOPA DE LÁGRIMAS. ADO : G Y H GUIISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA. PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>30 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO HABAS CON BACALAO . ADO : P PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>31 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSAS DE TOMATE. ADO : G Y H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>LISTADO ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011</p>	

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

