

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



alimentación
sana

MAYO 2024 MENÚ BAJO EN FRUCTOSA

Sala Gradin

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA : " DIETA BAJA EN FRUCTOSA , NO TOMAR ALIMENTOS PROCESADOS QUE CONTENGAN FRUCTOSA , NO DESAYUNAR FRUTA , ZUMOS , AZÚCAR , EDULCORANTES...

DIETA BAJA EN FRUCTOSA : ES UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA Y DIGESTIVA POR LO QUE NO SE RECOMIENDAN PROCESADOS , FRITOS , REBOZADOS , GRASAS , ETC . ALIMENTOS PERMITIDOS (CONSULTAR TOLERANCIA) :

(VERDURAS Y LEGUMBRES TODOS , FRESCOS, CONGELADOS O ENLATADOS) , ALCACHOFAS, ACELGA, AJO, BATATA, BONIATO, BRÓCOLI, APIO, BERENJENA, BERRO, CHAMPIÑÓN, ESPINACAS, GUIANTES, HABAS, GARBANZO, LECHUGA, LENTEJA, PATATA, PEPINO, SETAS, MAÍZ, RÁBANO, REMOLACHA , CALABAZA, CEBOLLAS, COLES, REPOLLO, COLIFLOR, ESCAROLA, ZANAHORIA UNA PEQUEÑA AL DÍA , (SEGÚN TOLERANCIA JUDÍA VERDE , ACELGA Y ESPINACA) , ESPÁRRAGOS, PUERROS, CEREALES Y PRODUCTOS DERIVADOS DEL PAN, LECHE, LECHE CONDENSADA, QUESO, REQUESÓN , YOGUR NATURAL, HUEVOS, CARNES Y PESCADOS NATURALES. **FRUTAS** RECOMENDABLE TOMARLOS CON OTROS ALIMENTOS COMO LOS CEREALES EN EL MEDIO DE LA COMIDA O DE POSTRE . PLÁTANO NO MADURO, MANZANA Y EVENTUALMENTE ZUMO DE NARANJA NATURAL , INCLUSO KIWI. **FRUTOS SECOS** : NUECES, ALMENDRAS, CACAHUETES, AVELLANAS (NO MÁS DE 30 G AL DÍA) . **POSTRES Y GALLETAS** : GALLETAS QUE PONGAN ESPECÍFICAMENTE SIN FRUCTOSA. POSTRES SIN FRUCTOSA. *SF : SIN FRUCTOSA

<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>Alimentación saludable</p>			<p>2</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.</p> <p>MACARRONES CON CARNE.</p> <p>MANDARINA</p>	<p>3</p> <p>SOPA DE FIDEOS.</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR .</p>
<p>6</p> <p>ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE</p> <p>PASTA CON CARNE SIN TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR .</p>	<p>7</p> <p>CREMA DE ESPINACA Y ACERLGA.</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS</p> <p>MELÓN</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE COLIFLOR</p> <p>FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS.</p> <p>MANDARINA</p>	<p>9</p> <p>ENSALADA DE PASTA.</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA.</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR .</p>	<p>10</p> <p>JUDIAS A LA GALLEGA</p> <p>LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.</p> <p>PLÁTANO</p>
<p>13</p> <p>SOPA DE LETRAS.</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA PEQUEÑA</p> <p>NARANJA</p>	<p>14</p> <p>ENSALADILLA RUSA.</p> <p>POTAJES DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE.</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>	<p>15</p> <p>JUDÍAS A LA GALLEGA.</p> <p>ESPAGETIS CON SALMÓN.</p> <p>4 FRESAS</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES (SIN AJO POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA)</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>6 UVAS</p>	<p>17</p> <p>DÍA DAS LETRAS GALEGAS</p>
<p>20</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>LOMO PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>	<p>21</p> <p>SOPA DE JULIANA.</p> <p>ARROZ MARINERO</p> <p>PLÁTANO</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA MAÍZ , Y ZANAHORIA.</p> <p>HABAS CON CARNE</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS.</p> <p>POLLO CON CHAMPIÑONES SIN AJO</p> <p>4 FRESAS</p>	<p>24</p> <p>MACARRONES CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN SIN AJO.</p> <p>BRECOL CON HUEVO COCIDO.</p> <p>MELÓN.</p>
<p>27</p> <p>ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA , Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS CON ATÚN Y HUEVO DURO SIN TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>	<p>28</p> <p>GUIANTES SALTEADOS (SIN AJO POR SER UNA DIETA ANTI-INFLAMATORIA)</p> <p>LOMO PLANCHA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS SIN AJO</p> <p>MANDARINA O NARANJA</p>	<p>29</p> <p>ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA.</p> <p>POTAGE DE GARBANZOS CON CARNE</p> <p>YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA DE PASTA.</p> <p>PAVO CON ENSALADA</p> <p>6 UVAS</p>	<p>31</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS</p> <p>4 FRESAS</p>

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 .TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

