

CONSULTORÍA NUTRICIONAL







MENÚ TRITURADO

MAYO 2024 MENÚ TRITURADO ESPECIAL DISFAGIA

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

LA DISFAGIA ES UN TÉRMINO MÉDICO QUE HACE REFERENCIA A LA DIFICULTAD PARA TRAGAR. ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN CON DISFAGIA SON : MANTENERSE ERGUIDO A LA HORA DE COMER PARA EVITAR EL RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO ES MAYOR . ES PREFERIBLE COMER MÁS VECES DURANTE EL DÍA PERO CON VOLÚMENES DE COMIDA MENORES. EN MUCHAS OCASIONES, ES BUENA IDEA COMER CON UNA CUCHARA MÁS PEQUEÑA PARA QUE LA CANTIDAD DE COMIDA A TRAGAR SEA MENOR. DEPENDIENDO DEL TIPO DE DISFAGIA, SE DEBERÁN TRITURAR LOS ALIMENTOS. LA COMIDA DEBE SER HOMOGÉNEA E INTENTAR QUE TENGA LA MISMA TEXTURA. SE DEBE EVITAR QUE TENGA GRUMOS. MEDIANTE LA COMIDA, SE DEBE GARANTIZAR LA TOMA DE AGUA NECESARIA AL CABO DEL DÍA. DEDICA EL TIEMPO QUE SEA NECESARIO A LA COMIDA. LA DISFAGIA PROVOCA LENTITUD AL MASTICAR, POR LO QUE ES NECESARIA LA PACIENCIA. ES RECOMENDABLE NO TUMBARSE NADA MÁS COMER PARA QUE NO EXISTA RIESGO DE RETORNO DE LA COMIDA. ES NECESARIO QUE EXISTA UNA BUENA HIGIENE BUCAL PARA QUE SE ELIMINEN LOS TROZOS DE COMIDA DE LA BOCA Y NO EXISTA RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO.

ALIMENTOS A EVITAR : FRUTOS SECOS, SEMILLAS , ALIMENTOS FIBROSOS (LOS ESPÁRRAGOS, LA ALCACHOFA, LA PIÑA, LAS JUDÍAS VERDES, EL APIO O LA LECHUGA), PAN TOSTADO, FRUTAS Y VERDURAS CON PIEL Y SEMILLAS (LAS LEGUMBRES, LAS HABAS, EL KIWI, LAS FRESAS O LAS UVAS SON ALIMENTOS QUE PUEDEN DIFICULTAR LA DEGLUCIÓN DE LA PERSONA) , ALIMENTOS CON DOS TEXTURAS (HACE REFERENCIA A LOS ALIMENTOS QUE AL MASTICARLOS DESPRENDEN LÍQUIDO, COMO LA NARANJA, LOS ALIMENTOS CON SALSA, LA CIRUELA, LA UVA O LA MANDARINA) , ALIMENTOS CON ESPINAS O HUESOS, ALIMENTOS CON TEXTURA PEGAJOSA (EL CHOCOLATE, LA MIEL, EL PAN DE MOLDE, LAS GOLOSINAS, LOS CAMELOS) NO ESTÁN RECOMENDADOS PORQUE SE SUELEN QUEDAR PEGADOS EN LA BOCA O EN LA GARGANTA Y DIFICULTA EL SER TRAGADOS Y LÍQUIDOS CON PULPA

1 FESTIVO  Alimentación saludable			2 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN TRITURADO DE POLLO CON PATATA. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	3 CREMA DE BRECOL TRITURADO DE FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.
6 CREMA DE JUDÍAS. TRITURADO DE GUISO DE CARNE CON PATATAS. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	7 CREMA DE ZANAHORIA TRITURADO DE POLLO CON PATATAS YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	8 CREMA DE COLIFLOR TRITURADO DE FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	9 CREMA DE CALABAZA TRITURADO DE CARNE CON PATATAS YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	10 CREMA DE JUDÍAS Y ZANAHORIA TRITURADO DE LOMO ASADO CON PATATAS. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.
13 CREMA DE COLIFLOR Y CALABAZA TRITURADO DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	14 CREMA DE BRECOL TRITURADO DE HUEVO CON PATATAS YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	15 CREMA DE JUDÍAS TRITURADO DE SALMÓN CON PATATAS YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	16 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO TRITURADO DE LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	17 DÍA DAS LETRAS GALEGAS 
20 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TRITURADO DE LENTEJAS CON CARNE. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	21 CREMA DE CALABACÍN TRITURADO DE PESCADO CON PATATAS YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	22 CREMA DE ESPINACAS CON ZANAHORIA Y PATATA TRITURADO DE HABAS CON CARNE YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	23 CREMA DE ACELGAS Y CALABAZA TRITURADO DE POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES Y PATATAS YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	24 CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA TRITURADO BRECOL, PATATA Y HUEVO . YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.
27 CREMA DE ZANAHORIA TRITURADO DE PATATAS CON SALSA DE ATÚN Y HUEVO DURO. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	28 CREMA DE GUISANTES TRITURADO DE ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE. YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	29 CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO TRITURADO DE GARBANZOS CON CARNE YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	30 CREMA DE BRECOL Y COLIFLOR TRITURADO DE GUISO DE CALAMAR YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.	31 CREMA DE JUDÍAS . TRITURADO DE FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS YOGUR * (SEGÚN TOLERANCIA) O TRITURADO DE FRUTA.

MENÚ 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.

