

OCTUBRO 2023. MENÚ RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER !!



DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
SOPA DE FIDEOS. TORTILLA CON CHAMPIÑÓNS. FROITA	CREMA DE XUDIAS. LOMBO DE PORCO CON ARROZ. FROITA	ENSALADA DE PASTA. FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE CON PATATAS. IOGUR	CREMA DE BRÓCOLI. ESPAGUETIS CON SALMÓN . FROITA	ENSALADA DE LEITUGA , CEBOLA , OLIVAS E TOMATE. POTAXE DE GARAVANZOS CON CARNE. FROITA
☾ SALTEADO DE VERDURAS CON XAMÓN COCIDO + FROITA	PEITUGA DE POLO CON TOMATE + LÁCTEO	SÁNDWICH DE XAMÓN E QUEIXO CON LEITUGA E TOMATE + FROITA	CROCA A PRANCHA CON CABACIÑA + FROITA	REVOLTO DE TOMATE + FROITA
DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLA , MILLO E CENOIRA. MACARRÓNS CON ATÚN . FROITA	CREMA DE VERDURAS. GUISO DE PULPO. IOGUR	SOPA DE LÁGRIMAS. COLIFLOR CON CHOURIZO E OVO. FROITA	DÍA DO PILAR (FESTIVO)	ENSALADIÑA RUSA. FABAS CON VERDURA E CARNE. FROITA
☾ HAMBURGUESA DE SALMÓN CON ESPINACAS + FROITA	FILETE DE LOMO CON PARRILLADA DE VERDURAS + FROITA	PURÉ DE VERDURAS CON PICATOSTE E POLO + IOGUR		CREMA DE CABACIÑA CON QUEIXO + FROITA
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
ARROZ TRES DELICIA. LENTELLA CON VERDURAS E CARNE. FROITA * (MELLOR CON VITAMINA C PARA AXUDAR Á ABSORCIÓN DO FERRO DAS LENTELLAS)	CREMA DE CABAZA E CABACIÑA. POLO O FORNO CON ARROZ. FROITA	SOPA DE PASTA. GUISO DE CARNE CON PATATAS , CHICHAROS E CENOIRA. FROITA	CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE PESCADA A VIZCAÍNA CON PATACAS. IOGUR	CREMA DE CABACIÑA. ARROZ CON MEXILLÓNS E CALAMAR. FROITA
☾ MILFOLAS DE BERENXENAS CON XAMÓN E QUEIXO + FROITA	XUDIAS A GALEGA CON OVO COCIDO + LÁCTEO	REPOLO CON FLETE DE PESCADA A ROMANA+ FROITA	PINCHO DE PORCO E POLO CON ENSALADA + FROITA	SALMÓN A PRANCHA CON ESPÁRRAGOS + FROITA
DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
CHICHAROS A GALEGA CON XAMÓN. MACARRÓNS BOLOÑESA. FROITA	SOPA DE ESTRELIÑAS. BRÉCOL CON OVO E XAMÓN. FROITA	CREMA DE XUDÍAS E BRÉCOL. FILETE DE PESCADA EN SALSA DE CAZOLA CON PATATAS. FROITA	MINISTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. FROITA	ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLA E MILLO. ALBÓNDEGAS CON TOMATE E ARROZ . IOGUR
☾ REVOLTO DE CHAMPIÑÓNS E XAMÓN + LÁCTEO	MELÓN CON XAMÓN + LÁCTEO	PEITUGA DE POLO A PRANCHA CON PATACA COCIDA + FROITA.	PISTO DE VERDURAS CON OVO A PRANCHA + FROITA	LUBINA A ESPALDA CON ENSALADA + FROITA
DÍA 30	DÍA 31			
SOPA DE LETRAS. TORTILLA CON ENSALADA. FROITA	CREMA DE CABACIÑA E CENOIRA. HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ BLANCO. FROITA			
☾ LASAÑA DE VERDURAS + FROITA	PESCADA A GALEGA + FROITA			

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 2023-2024. . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA

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.	
 <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 : (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 , tofú , 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 Octubre



Brócoli
Contiene vitaminas A y C que favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Alcachofa y Espinacas
Una pequeña aportación para ser feliz gracias al magnesio.

ALIMENTOS para el OTOÑO

Manzana
Nos ayuda a regular el tránsito intestinal.

Caldos e infusiones
Para mantenernos hidratados.



EN OTOÑO.

Cuida la alimentación de los más pequeños

ELIGE ALIMENTOS QUE LES APORTEN UNA MAYOR CANTIDAD DE NUTRIENTES Y LES PROTEJAN DE RESFRIADOS, GRIPES Y CATARROS:

Frutas de temporada: la granada y los cítricos ejercen una acción desinfectante, además de estimular la acción de la vitamina C.

Verduras: la alcachofa, el calabacín y la berenjena. Son ricas en vitaminas del grupo B y mineales como el yodo, el calcio y el hierro, que fortalecen las defensas del organismo.

Legumbres: son una gran fuente de hierro y ácido fólico, dos compuestos imprescindibles para el crecimiento.

EL Plato para Comer Saludable para Niños

© 2014, Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source: www.harvard.edu/nutritionsource


MENÚ DE OCTUBRE 2023
ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) Nº 1169 / 201

<p>DÍA 2</p> <p>SOPA DE FIDEOS. ADO : G Y H</p> <p>TORTILLA CON CHAMPIÑÓNS ADO :H</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 3</p> <p>CREMA DE XUDIAS.</p> <p>LOMBO DE PORCO CON ARROZ</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 4</p> <p>ENSALADA DE PASTA. ADO : G Y H</p> <p>FILETE DE PESCADA EN SALSA VERDE CON PATATAS.</p> <p>IOGUR ADO : L</p>	<p>DÍA 5</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALMÓN .</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 6</p> <p>ENSALADA DE LEITUGA , CEBOLA , OLIVAS E TOMATE.</p> <p>POTAXE DE GARAVANZOS CON CARNE.</p> <p>FROITA</p>
<p>DÍA 9</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLA , MILLO E CENOIRA.</p> <p>MACARRÓNS CON ATÚN . ADO : G , P Y H</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 10</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUIZO DE PULPO ADO : M</p> <p>IOGUR ADO : L</p>	<p>DÍA 11</p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS. ADO : G Y H</p> <p>COLIFLOR CON CHOURIZO E OVO. ADO : H</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 12</p> <p>DÍA DO PILAR</p> <p>(FESTIVO)</p>	<p>DÍA 13</p> <p>ENSALADIÑA RUSA. ADO : P Y H</p> <p>FABAS CON VERDURA E CARNE.</p> <p>FROITA</p>
<p>DÍA 16</p> <p>ARROZ TRES DELICIA. ADO : CR Y H</p> <p>LENTELLA CON VERDURAS E CARNE.</p> <p>FROITA * (MELLOR CON VITAMINA C PARA AXUDAR Á ABSORCIÓN DO FERRO DAS LENTELLAS)</p>	<p>DÍA 17</p> <p>CREMA DE CABAZA E CABACIÑA.</p> <p>POLO O FORNO CON ARROZ.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 18</p> <p>SOPA DE PASTA. ADO : G Y H</p> <p>GUIZO DE CARNE CON PATATAS , CHICHAROS E CENOIRA.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 19</p> <p>CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>FILETE DE PESCADA A VIZCAÍNA CON PATACAS ADO : P</p> <p>IOGUR ADO : L</p>	<p>DÍA 20</p> <p>CREMA DE CABACIÑA.</p> <p>ARROZ CON MEXILLÓNS E CALAMAR. ADO : CR Y M</p> <p>FROITA</p>
<p>DÍA 23</p> <p>CHICHAROS A GALEGA CON XAMÓN.</p> <p>MACARRÓNS BOLOÑESA. ADO : G Y H</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 24</p> <p>SOPA DE ESTRELIÑAS. ADO : G Y H</p> <p>BRÉCOL CON OVO E XAMÓN. ADO : H</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 25</p> <p>CREMA DE XUDÍAS E BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE PESCADA EN SALSA DE CAZOLA CON PATATAS. ADO : P</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 26</p> <p>MINESTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO. ADO : CR , M Y P</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 27</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLA E MILLO.</p> <p>ALBÓNDEGAS CON TOMATE E ARROZ .</p> <p>IOGUR ADO : L</p>
<p>DÍA 30</p> <p>SOPA DE LETRAS. ADO : G Y H</p> <p>TORTILLA CON ENSALADA. ADO : H</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 31</p> <p>CREMA DE CABACIÑA E CENOIRA.</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ BLANCO.</p> <p>FROITA</p>		<p>Los 14 ALÉRGENOS Que debes informar Con la nueva ley</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 2023-24.Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista .Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.

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 (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 reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

LOS 14 ALÉRGENOS
Que debes informar
Con la nueva ley

