

# MENÚ NOVIEMBRE 2023 ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



1				2				3											
FESTIVO				SOPA DE LETRAS . TORTILLA CON ENSALADA				ARROZ TRES DELICIAS. POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.											
FRUTA				FRUTA				FRUTA											
Energía: 792 Kc	Proteína: 31 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 80 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos : 20 g	Hidratos de Carbono: 85 g												
6 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA. MACARRONES CON ATÚN. FRUTA				7 CREMA DE VERDURAS GUISO DE PULPO. YOGUR				8 SOPA DE LÁGRIMAS. JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. FRUTA				9 ENSALADA DE PASTA. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS. FRUTA				10 ENSALADILLA RUSA. HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA			
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: 784 Kcal.	Proteínas : 36 g	Lípidos: 28g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 758 Kcal	Proteínas :39 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:75g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
13 ARROZ TRES DELICIAS. COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. FRUTA				14 SOPA DE PASTA POLLO AL HORNO CON ENSALADA. FRUTA				15 ENSALADILLA RUSA. LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA				16 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. YOGUR				17 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. FRUTA			
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
20 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN . MACARRONES BOLOÑESA. FRUTA				21 SOPA DE EASTRELLITAS. BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y JAMÓN. FRUTA				22 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATACAS. FRUTA				23 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. FRUTA				24 JUDÍAS CON HUEVO DURO. HABAS CON BACALAO. YOGUR			
Energía: 771 Kcal.	Proteínas :31 g	Lípidos: 33 g	Hidratos de Carbono: 75 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas : 34 g	Lípidos: 36 g	Hidratos de Carbono: 88 g	Energía: 752 Kcal	Proteínas : 37 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 84 g	Energía: 752 Kcal	Proteínas : 37 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 84 g	Energía: 780 Kcal	Proteínas :35 g	Lípidos: 38 g	Hidratos de Carbono: 56 g
27 ENSALADA DE PASTA . TORTILLA DE CHAMPIÑONES. FRUTA				28 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS CON SALMÓN FRUTA				29 SOPA DE FIDEOS. GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA . YOGUR				30 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ. ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ. FRUTA							
Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 37 g	Lípidos: 26 g	Hidratos de Carbono: 80 g	Energía: 718 Kcal	Proteínas : 49 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:82 g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 782 Kcal	Proteínas :33 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 76 g				

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) N° 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.

## 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>	
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CEREALES INTEGRALES</b> : Puede ser pan (mejor integral) , avena o cereales integrales , sin refinar y sin azúcares añadidos.</li> <li>- <b>FRUTA</b> : mejor entera o en trocitos porque tiene más fibra que en zumo .</li> <li>- <b>LÁCTEOS</b> : por ejemplo leche , yogur , queso o queso fresco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CEREALES INTEGRALES</b></li> <li>- <b>FRUTA</b> .</li> <li>- <b>LÁCTEOS</b> .</li> </ul>	<p><b>BOCADILLO SALUDABLE :</b> (Busca opciones saludables de bocadillos )</p>
<p><b>EL DESAYUNO IDEAL LLEVARÍA TAMBIÉN UNA FUENTE DE PROTEÍNAS : HUEVO , ATÚN , JAMÓN IBÉRICO , ETC</b></p>	<p>Por ejemplo , <b>pan integral o pan no procesado con pavo</b> (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 azucares 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.

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

2

3

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

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

4

5

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

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

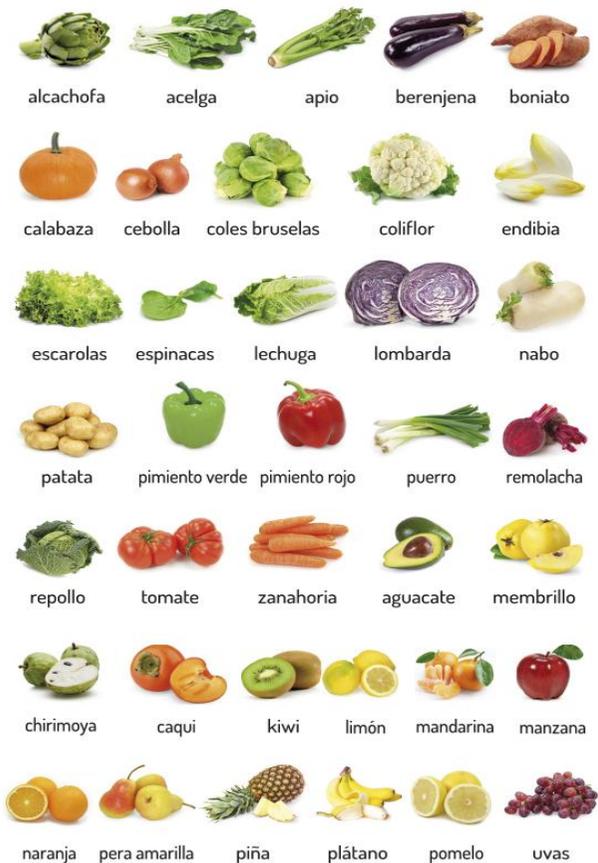
6

7

**Batido con leche,** fruta fresca y fruta seca.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### Frutas y Verduras de Temporada Noviembre



**Alimentación otoñal:**  
Adapta tus platos a esta nueva estación

- 1 Organiza de manera semanal las comidas para que éstas sean saludables y equilibradas.
- 2 Adapta las comidas a los productos de temporada.
- 3 Prepara más platos calientes para regular la temperatura corporal.
- 4 Sigue bebiendo entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.



### Alimentos para el Otoño



#### Brócoli

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

#### Manzana

Nos ayuda a regular el tránsito intestinal.



#### Alcachofa y Espinacas

Una pequeña aportación para ser feliz gracias al magnesio.

#### Caldos e infusiones

Para mantenernos hidratados.



calendario de otoño

SEPTIEMBRE | DICIEMBRE

Besugo	Salmón	Dorada	Chicharro	Lubina	Pulpo
Congrio	Caballa	Mero	Lenguado	Bacaladilla	Sepia
Melva	Palometa	Pez limón	Rodaballo		
Pez espada	Bonito del Norte	Salmonete	Trucha		

# MENÚ NOVIEMBRE 2023



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

		<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;"><b>FESTIVO</b></p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">SOPA DE LETRAS . ADO : G Y H TORTILLA CON ENSALADA ADO : H</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">ARROZ TRES DELICIAS. ADO : CR Y H</p> <p style="text-align: center;">POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>
<p style="text-align: center;">6</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</p> <p style="text-align: center;">MACARRONES CON ATÚN. ADO : P , G Y H</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p style="text-align: center;">CREMA DE VERDURAS</p> <p style="text-align: center;">GUISO DE PULPO. ADO : M YOGUR ADO : L</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;">SOPA DE LÁGRIMAS. ADO : G Y H JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. ADO : H</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;">ENSALADA DE PASTA. ADO : G Y H FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS. ADO : G Y P FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">ENSALADILLA RUSA. ADO : P Y H HABAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>
<p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;">ARROZ TRES DELICIAS. ADO : CR Y H COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. ADO : H</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">SOPA DE PASTA ADO : G Y H POLLO AL HORNO CON ENSALADA.</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">15</p> <p style="text-align: center;">ENSALADILLA RUSA. ADO : P Y H LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p style="text-align: center;">CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. ADO : P YOGUR ADO : L</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p style="text-align: center;">CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. ADO : CR Y M FRUTA</p>
<p style="text-align: center;">20</p> <p style="text-align: center;">GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN . MACARRONES BOLOÑESA. ADO : G Y H</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">21</p> <p style="text-align: center;">SOPA DE ESTRELLITAS. ADO : G Y H BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y JAMÓN. ADO : H</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">22</p> <p style="text-align: center;">CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATACAS. ADO : P</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">23</p> <p style="text-align: center;">MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. ADO : CR , M Y P</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p style="text-align: center;">JUDÍAS CON HUEVO DURO. ADO : H HABAS CON BACALAO. ADO : P YOGUR ADO : L</p>
<p style="text-align: center;">27</p> <p style="text-align: center;">ENSALADA DE PASTA . ADO : G Y H TORTILLA DE CHAMPIÑONES. ADO : H</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">28</p> <p style="text-align: center;">CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS CON SALMÓN ADO : P , G Y H FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">29</p> <p style="text-align: center;">SOPA DE FIDEOS. ADO : G Y H GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA . YOGUR ADO : L</p>	<p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ. ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ. ADO : G Y H</p> <p style="text-align: center;">FRUTA</p>	

## LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). Reglamento (UE) N° 1169 / 2011

<b>G</b>	Cereales que contengan <b>Gluten</b> : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
<b>Cr</b>	<b>Crustáceos</b> y productos a base de crustáceos .
<b>H</b>	<b>Huevos</b> y productos a base de huevos.
<b>P</b>	<b>Pescado</b> y productos a base de pescado.
<b>Ca</b>	<b>Cacahuete</b> y productos a base de cacahuetes.
<b>S</b>	<b>Soja</b> y productos a base de soja.
<b>L</b>	<b>Lácteos</b> y sus derivados (incluida la Lactosa )
<b>Fs</b>	<b>Frutas de Cáscara</b> : almendras (Amygdalus communis L) , avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia) , anacardos (Anacardium occidentale ) , pacanas (Caryillinoensis ) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa ) , alfóncigos(Pistacia vera) , nueces de macadamia o nueces de Australia ( Macadamia ternifolia ) y productos derivados.
<b>A</b>	<b>Apio</b> y productos derivados.
<b>Ms</b>	<b>Mostaza</b> y productos derivados.
<b>Se</b>	Granos de <b>Sésamo</b> y productos derivados.
<b>Su</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b> 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.
<b>Al</b>	<b>Altramuces</b> y productos a base de altramuces.
<b>M</b>	<b>Moluscos</b> y productos a base de moluscos.

### 14 ALÉRGENOS de obligada declaración

