



# FEBRERO 2024 . MENÚ BASAL . CEIP PLURILINGÜE OS TILOS . RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



Alimentación saludable

## ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



								<p>1 SOPA DE LETRAS.  TORTILLA CON ENSALADA  PAN Y FRUTA</p>				<p>2 ARROZ TRES DELICIAS.  POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.  PAN Y FRUTA</p>							
<p>5 PATATAS A LA RIOJANA  JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO.  PAN Y FRUTA</p>				<p>6 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO.  FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS.  PAN Y FRUTA</p>				<p>7 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.  MACARRONES CON ATÚN.  PAN Y FRUTA</p>				<p>8 CREMA DE VERDURAS.  GUISO DE POLLO CON PATATAS.  PAN Y YOGUR</p>				<p>9 ENSALADILLA RUSA.  LENTEJAS CON CARNE  PAN Y FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)*</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 :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
<p>12  </p>				<p>13  </p>				<p>14  </p>				<p>15 CREMA DE COLIFLOR.  FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS.  PAN Y FRUTA</p>				<p>16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.  GUISO DE CARNE CON PATATAS.  PAN Y YOGUR</p>			
Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 77g	Energía: 780 Kcal	Proteínas :35 g	Lípidos: 38 g	Hidratos de Carbono: 56 g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono:85 g
<p>19 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.  MACARRONES BOLOÑESA.  PAN Y FRUTA</p>				<p>20 SOPA DE ESTRELLITAS.  BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN.  PAN Y YOGUR</p>				<p>21 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.  FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS.  PAN Y FRUTA</p>				<p>22 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.  ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ.  PAN Y FRUTA</p>				<p>23 JUDÍAS CON HUEVO DURO.  HABAS CON BACALAO .  PAN Y FRUTA</p>			
<p>26 CREMA DE CALABACÍN.  GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA.  PAN Y YOGUR</p>				<p>27 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.  ESPAGUETIS CON SALMÓN.  PAN Y FRUTA</p>				<p>28 CREMA DE CALABACÍN.  TORTILLA DE CHAMPIÑONES.  PAN Y FRUTA</p>				<p>29 MENESTRA DE VERDURAS.  ARROZ MARINERO.  PAN Y FRUTA</p>							
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: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g	Energía: 732 Kcal.	Proteínas : 35 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 88 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 .Nutricionista . Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.



## CEIP PLURILINGÜE OS TILOS

### SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

<u>DESAYUNOS</u>	<u>MERIENDAS</u>	
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><b>Desayunos saludables</b></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 ) . 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 azúcares añadidos y con alto porcentaje de cacao , etc.</p>
<p><b>EL DESAYUNO IDEAL LLEVARÍA TAMBIÉN UNA FUENTE DE PROTEÍNAS : HUEVO , ATÚN , JAMÓN IBÉRICO , ETC</b></p>		



## IDEAS SALUDABLES PARA MERIENDAS Y DESAYUNOS CEIP PLURILINGÜE OS TILOS

Sala Gradin



### 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 INTERESANTE CEIP PLURILINGÜE OS TILOS

Sala Gradin



### Frutas y Verduras de Temporada Febrero



acelga

alcachofa

apio

calabaza

cebolla



coles bruselas

coliflor

endibia

escarolas

espinacas



judía verde

lechuga

lombarda

nabo



puerro

remolacha

repollo

zanahoria



aguacate

chirimoya

limón

kiwi

manzana



naranja

pera amarilla

piña

plátano

pomelo

## Recomendaciones para una alimentación adecuada en niños.



### HIGIENE

Siempre vigila que se laven las manos ntes de comer.



### AMBIENTE

Ofrece un ambiente tranquilo, evita regañarlos si no llenen apellito.



### 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.

### más cambiar a menos

FRUTAS  
Y HORTALIZAS  
LEGUMBRES  
FRUTOS SECOS  
VIDA ACTIVA  
Y SOCIAL

AGUA  
ALIMENTOS  
INTEGRALES  
ACEITE DE OLIVA  
VIRGEN  
ALIMENTOS  
DE TEMPORADA  
Y PROXIMIDAD

SAL  
AZÚCARES  
CARNE ROJA  
Y PROCESADA  
ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS



FEBRERO 2024 CEIP PLURILINGÜE OS TILOS ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



**ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) Nº 1169 / 2011**



			<p>1 SOPA DE LETRAS. ADO : G Y H TORTILLA CON ENSALADA ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>2 ARROZ TRES DELICIAS. ADO : CR Y H POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.  PAN Y FRUTA ADO : G</p>
<p>5 PATATAS A LA RIOJANA  JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. ADO : H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>6 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO.  FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS. ADO : P PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>7 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.  MACARRONES CON ATÚN. ADO : P , G Y H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>8 CREMA DE VERDURAS.  GUISO DE POLLO CON PATATAS.  PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>9 ENSALADILLA RUSA. ADO : P Y H LENTEJAS CON CARNE  PAN Y FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS ) * ADO : G</p>
			<p>15 CREMA DE COLIFLOR.  FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. ADO : P PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.  GUISO DE CARNE CON PATATAS.  PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>
<p>19 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.  MACARRONES BOLOÑESA. ADO : G Y H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>20 SOPA DE ESTRELLITAS. ADO : G Y H BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN. ADO : H PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>21 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.  FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. ADO : P PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>22 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.  ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ. ADO : G Y H PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>23 JUDÍAS CON HUEVO DURO. ADO : H HABAS CON BACALAO . ADO : P PAN Y FRUTA ADO : G</p>
<p>26 CREMA DE CALABACÍN.  GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA.  PAN Y YOGUR ADO : G Y L</p>	<p>27 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.  ESPAGUETIS CON SALMÓN. ADO : P , G Y H  PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>28 SOPA DE FIDEOS. ADO : G Y H TORTILLA DE CHAMPIÑONES. ADO : H  PAN Y FRUTA ADO : G</p>	<p>29 MENESTRA DE VERDURAS.  ARROZ MARINERO. ADO : P , CR Y M  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) Nº 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 (Carya illinoensis ) , 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 reconstituidos 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

