

## OCTUBRE 2018 / OCTOBER 2018 . MENÚS NORMALES COLEGIO LAR . MENÚS 0-1 AÑOS

1 POLLO CON ARROZ Y PATATAS.				2 CORDERO CON CALABACÍN Y ZANAHORIA.				3 TERNERA CON TOMATE Y PUERRO.				4 PAVO CON CALABAZA Y ARROZ.				5 POLLO CON CALABAZA Y PATATA.					
YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L					
Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34.3 g	Lípidos: 46.1g	Hidratos de Carbono:62.1g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34.3 g	Lípidos: 20.3 g	Hidratos de Carbono:84.5 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34.3 g	Lípidos: 46.1 g	Hidratos de Carbono:62.1g	Energía: 798 Kcal	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27g	Hidratos de Carbono:80g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48.1g	Lípidos: 20.3 g	Hidratos de Carbono: 84.5 g		
8 TERNERA CON ARROZ Y CALABACÍN.				9 PAVO CON PUERRO Y TOMATE.				10 CORDERO CON PATATAS Y ZANAHORIAS				11 POLLO CON ARROZ Y JUDÍAS.									
YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L									
Energía: 860 Kcal	Proteínas :39 g	Lípidos: 49 g	Hidratos de Carbono: 89 g	Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 29 g	Lípidos: 31 g	Hidratos de Carbono: 81g	Energía: 703 Kcal.	Proteínas :45.2 g	Lípidos: 39.6 g	Hidratos de Carbono: 77.4g	Energía: 772 Kc	Proteína: 36 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono:90 g						
15 PAVO CON PATATAS Y ZANAHORIA.				16 CORDERO CON ARROZ Y PUERRO.				17 POLLO CON PATATAS Y TOMATE.				18 TERNERA CON JUDÍAS , PATATA y ZANAHORIA.				19 PAVO CON ARROZ Y CALABACÍN.					
YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L					
Energía: 768 Kcal.	Proteínas : 48.1g	Lípidos: 39.6 g	Hidratos de Carbono:80g	Energía: 860 Kcal	Proteínas :39 g	Lípidos: 49 g	Hidratos de Carbono: 89 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34.3 g	Lípidos: 46.1 g	Hidratos de Carbono: 62.1g	Energía: 798 Kcal	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27g	Hidratos de Carbono: 70g	Energía: 798 Kcal	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27g	Hidratos de Carbono:80g		
22 PAVO CON ARROZ Y PUERRO.				23 POLLO CON PATATAS Y ZANAHORIA.				24 CORDERO CON PATATAS Y CALABACÍN.				25 PAVO CON ARROZ Y ZANAHORIA.				26 TERNERA CON JUDÍAS , TOMATE Y PATATA.					
YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L					
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 : 31g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:88 g		
29 TERNERA CON ZANAHORIA Y PATATA.				30 PAVO CON CALABAZA Y JUDÍAS.				31 POLLO CON ARROZ Y ZANAHORIA.				<p>Menús aptos y adaptados para alumnos de 1-3 años en adelante. Los alumnos siempre comerán supervisados por un adulto. Habrá que variar las cantidades según la edad. Al llegar a los 2 años , se debe comenzar a dar menú completos , debe comer alimentos con textura gruesa y algunos alimentos troceados .</p> <p>Las cenas serán preferentemente las recomendadas por un pediatra en función de la edad y necesidades de cada niño y niña. Hemos añadido unas recomendaciones generales de cómo debe ser la alimentación saludable para los niños en esta franja de edad. 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 2018 -2019 . Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista. Responsable de Consultoría Nutricional Gallega. Técnico Superior en Dietética y Nutrición.</p>									
YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L				YOGUR ADO : L													
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										



## 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 ) , alféncigos(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.





## RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA ALIMENTACIÓN DE NIÑOS EN EDAD DE 1-3 AÑOS

### Requerimientos NUTRICIONALES

1-3 años:

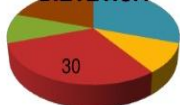
- 100 kcal/kg/día

4-6 años:

- 90 kcal/kg/día

- **Proteínas:** 1,2 g/kg de peso/día
- **Calcio:** 500 mg/día
- **Hierro:** 10 mg/día
- **Fósforo:** 460 mg/día
- **Cinc:** 10 mg/día

#### DISTRIBUCION DIETETICA

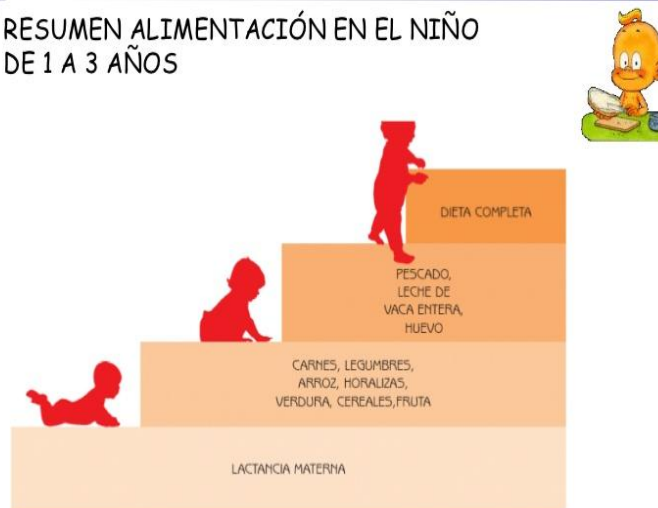


- DESAYUNO ■ COLACION ■ COMIDA
- COLACION ■ CENA

**Distribución calórica:**  
50-60% DE CARBOHIDRATOS  
30-35% DE GRASAS  
10-15% DE PROTEÍNAS



### RESUMEN ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS



### Niños de 1 a 3 años



Alimento	Porciones o equivalentes al día
Verduras	1.5 a 3
Frutas	1.5 a 3
Cereales y tubérculos	3 a 5
Leguminosas	½ a 1
Leche y derivados	1½ a 2
Alimentos de origen animal	1 a 2
Aceites y grasas (moderado)	2 a 3
Azúcares (moderado)	2 a 4
Energía (kcal)	1050 a 1300

### ALIMENTACIÓN DE 1-3 AÑOS

- Se caracteriza por ser una etapa de crecimiento muy rápido, adquiere funciones psicomotoras, digestivas, metabólicas. Adquiriendo madurez para las siguientes etapas
- En esta edad los niños son caprichosos y les gustan mucho las golosinas



#### Asegurar:

- Un crecimiento y desarrollo óptimo
- Evitar carencias nutritivas
- Prevenir enfermedades del adulto (cardiovasculares y

### ALIMENTACIÓN DE 1-3 AÑOS

- Alimentos con textura mas gruesa
- Al llegar a los 2 años, el niño deberá comer alimentos troceados
- Añadir: carnes, arroz, sopas, galleta, yogurt, queso, jamón, verduras, frutas y legumbres (diario)
- La necesidad nutricional depende de la actividad y desarrollo físicos de cada niño
- Comenzar a darles menús completos
- A partir de los 2 años el niño hace 4 comidas al día

