

OCTUBRE 2018 / OCTOBER 2018 . MENÚ COLEGIO LAR . MENÚ MENÚ 2-3 años

1				2				3				4				5			
SOPA JULIANA . ADO: G Y H HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ARROZ Y TOMATE. ADO G, S, CR, H, L, P, A, MS Y SU FRUTA DE TEMPORADA				LENTEJAS VEGETALES. PALOMETA ADO : G, H Y P (FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS : MANDARINA, NARANJA, MELÓN, SANDÍA, FRESAS, KIWI, ETC)				CREMA DE CALABAZA CHURRASCO CON PATATAS FRITAS. FRUTA DE TEMPORADA				SOPA DE FIDEOS. ADO: H Y G MERLUZA A LA ROMANA CON GUARNICIÓN ADO : H, G Y P YOGUR ADO : L				CRUJIENTES DE POLLO ADO: G, S, SU Y SE PAELLA ADO: CR, SU Y M FRUTA DE TEMPORADA			
Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 20 g	Hidratos de Carbono: 85 g	Energía: 772 Kc	Proteínas : 34 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 85 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 23 g	Hidratos de Carbono: 88 g	Energía: 798 Kcal	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27 g	Hidratos de Carbono: 80 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 49 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 95 g
8 CREMA DE ZANAHORIA . ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA ADO: G Y H FRUTA DE TEMPORADA				9 EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO ADO: G, H, L, S, FS Y SE CARBONERO ADO: P YOGUR ADO: L				10 ARROZ TRES DELICIAS ADO: H Y S MILANESA CON PATATAS FRITAS ADO: G Y L FRUTA DE TEMPORADA				11 PIZZA ADO: G, L, S Y SU / P LOMO FRESCO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON TALLARINES ADO: G, H, L, S, Y SU YOGUR ADO: L							
Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 37 g	Lípidos: 26 g	Hidratos de Carbono: 80 g	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	Proteína: 36 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 90 g	Energía: 772 Kc	Proteínas : 34 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono: 85 g
15 SOPA MARAVILLA ADO: G Y H ZANCOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA				16 SOPA DE POLLO ADO: G Y H BACALAO A LA PORTUGUESA ADO : P COPA DANONE ADO : L				17 RABAS DE CALAMAR ADO: G Y M TALLARINES A LA CARBONARA. ADO: L, S, H Y G FRUTA DE TEMPORADA				18 TORTILLA ESPAÑOLA ADO: H JAMÓN ASADO CON ARROZ BLANCO YOGUR ADO: L				19 MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE. ADO: H, G Y P SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS ADO: P FRUTA DE TEMPORADA			
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: 28 g	Hidratos de Carbono: 85 g	Energía: 718 Kcal	Proteínas : 49 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 82 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
22 CREMA DE CALABAZA. CORDON BLEU ADO : L, A Y H PIÑA				23 CROQUETAS Y EMPANADILLA ADO: G, L, S, H, P, CR, M, A Y MS MIGAS DE BACALAO CON ARROZ ADO : P YOGUR ADO : L				24 LENTEJAS GUIADAS ADO : G Y H ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ADO G, L, H, P, S, SU, M, MS Y CR FRUTAS DE TEMPORADA				25 CREMA DE CALABACÍN . RAPE A LA GALLEGA ADO : P BEBEDINO ADO: L				26 NUGGETS DE MERLUZA ADO : P, G Y CR CINTA DE LOMO CON PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA			
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: 56 g	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
29 ESPIRALES VEGETALES ADO: P / M Y G TERNERA GUISADA YOGUR ADO : L				30 SOPA DE POLLO ADO : G Y H ATÚN AL HORNO CON TOMATE ADO : P Y M FRUTA DE TEMPORADA				31 CREMA DE VERDURAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA.				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 menús completos, debe comer alimentos con textura gruesa y algunos alimentos troceados. 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.							
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



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) , alféncigos(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.





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

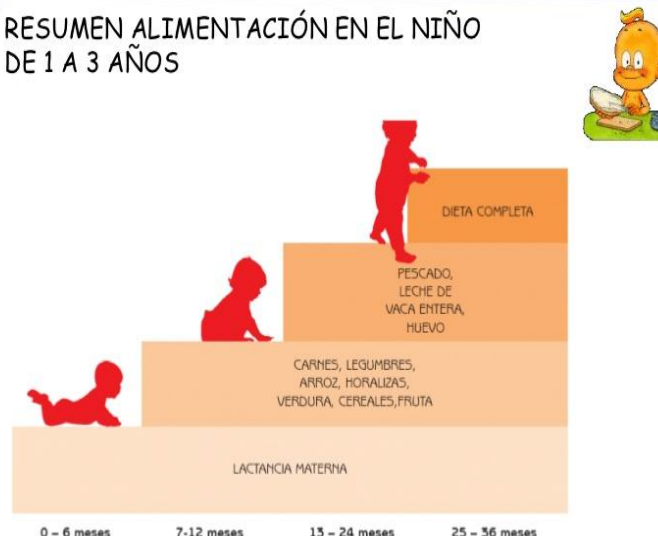


- DESAYUNO ■ COLACION ■ COMIDA
- COLACION ■ CENA

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	1 ½ 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

