



Colesterol


ENERO 2020 MENÚ ADAPTADO : HIPERCOLESTEROLEMIA. ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA . ESTAS SON LAS NORMAS DIETÉTICAS PARA LA HIPERCOLESTEROLEMIA.

ALIMENTOS PROHIBIDOS Leche entera y semi , "pettit suisse" , yogur natural y de sabores , carnes de cerdo , cordero y pato , grasa de cerdo , embutidos , vísceras , yema de huevo , marisco , caviar , verduras de lata , pre-cocinados , pastas preparadas como canelones , etc , productos de pastelería con grasa y huevos como flanes , suizos , helados , galletas , magdalenas ... cacao , chocolate y frutos secos .

ALIMENTOS PERMITIDOS Leche y yogures desnatados , carnes magrasa (pollo , ternera , pavo y conejo) , pescados blancos y zules frescos o congelados , clara de huevo , cereales (trigo , maíz y arroz) , legumbres , verduras , pan integral , frutas y zumos naturales ...

ALIMENTOS LIMITADOS : Quesos pobres en grasa , pescados azules enlatados , pan común , patatas cocidas , fruta en almíbar , compota de fruta , bebidas azucaradas , compota de frutas , azúcar , confituras de miel...

	<p>ARRANCAMOS !! FELIZ Y NUTRITIVO AÑO NUEVO !!</p>	<p>1 MACARRONES CON TOMATE . (SIN NATA) FILETE DE POLLO CON ENSALADA . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>2 CREMA DE CHAMPIÑONES. RAXO CON ARROZ. YOGUR DESNATADO / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>3 SOPA DE FIDEOS. MERLUZA CON ENSALADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>6 PASTA CON TOMATE. LOMO CON VERDURITAS. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>7 SOPA DE VERDURAS. POLLO ESTOFADO CON ARROZ BLANCO. FRUTA</p>	<p>8 CALDO GALLEGO . PESCADO CON ENSALADA . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>9 LENTEJAS . TORTILLA FRANCESA (SIN JAMÓN) Y ENSALADA DE TOMATE. YOGUR DESNATADO / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>10 PURÉ DE VERDURAS. FIDEUA CON CARNE. FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>13 CREMA DE CALABACÍN. GUIISO DE CHOUPA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>14 SOPA DE COCIDO. COCIDO . (VERDURAS , CARNE SIN GRASA Y GARBANZOS) FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>15 BRÉCOL CON AJADA ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURITAS. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>16 PURÉ DE VERDURAS. FILETE DE POLLO CON PATATA COCIDA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>17 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS. TORTILLA ESPAÑOLA . FRUTA .</p>
<p>20 LENTEJAS VEGETALES. FIDEUA CON CALAMARES. FRUTA CON VITAMINA C (NARANJA , MANDARINAS , KIWI , FRESAS... PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>21 SOPA DE VERDURAS. FILETE DE POLLO CON SALSA DE CHAMPIÑONES CASERAS Y ARROZ. YOGUR DESNATADO / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>22 POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS. PESCADO EN CALDEIRADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>23 PORRUSALDA. FILETE DE POLLO CON ENSALADA. YOGUR DESNATADO / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>24 SOPA DE PESCADO Y CUSCÚS. ALBÓNDIGAS CON ENSALADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>27 PURÉ DE VERDURAS. LACÓN COCIDO CON PURÉ DE PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>28 CALDO GALLEGO. MACARRONES CON CARNE Y TOMATE . YOGUR DESNATADO / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>29 LENTEJAS . POLLO ASADO CON ZANAHORIAS Y ARROZ. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>30 SOPA DE FIDEOS. PESCADO CON TOMATE. FRUTA .</p>	<p>31 POTAJE DE GARBANZOS. FILETE DE TERNERA O POLLO SIN GRASA CON CHAMPIÑONES. FRUTA DE TEMPORADA.</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 2019-2020 . Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista . Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.