

ENERO 2020 MENÚS ADAPTADOS A NECESIDADES ESPECIALES : DIABETES .¡ ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

DIABETES



POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA . ESTAS SON LAS NORMAS DIETÉTICAS PARA LA DIABETES. Las pautas dietéticas de una persona diabética no son muy diferentes a las que debe llevar otra que no lo sea. Los Hidratos de Carbono son el nutriente clave que hay que controlar en los diabéticos, aunque no se llega a prohibir en ningún caso, ya que la glucosa es el principal aporte de energía de nuestras células. Deben consumir preferentemente hidratos de carbono de absorción lenta para evitar alteraciones de la glucemia.

ALIMENTOS PERMITIDOS legumbres, hortalizas y verduras, cereales, preferiblemente integrales (pan, pasta, arroz...), frutas frescas, en porciones no excesivas y teniendo en cuenta su contenido en azúcares, pescados blancos y azules, leches, quesos y lácteos desnatados o bajos en grasa, carnes blancas, sin grasa, aceite de oliva....

ALIMENTOS LIMITADOS O PARA REDUCIR SU CONSUMO: Azúcar y alimentos que la contengan, como pasteles, bollería refinada industrial, frutas en almíbar, mermeladas, miel, caramelos, golosinas, chocolate, frutas ricas en azúcar como uvas, melón, pasas, ...leche y yogures enteros, manteca de cerdo, queso curados y grasos, mantequilla, nata, refrescos y zumos industriales de frutas, carnes rojas, charcutería, fiambre, vísceras, salazones y ahumados...

<p>ARRANCAMOS !! FELIZ Y NUTRITIVO AÑO NUEVO !!</p>		<p>1 MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE. FILETE DE POLLO CON ENSALADA . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>2 CREMA DE CHAMPIÑONES. RAXO CON ARROZ INTEGRAL.. YOGUR DESNATADO/ FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>3 SOPA DE FIDEOS INTEGRALES. 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. GUISO DE CHOUPA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>14 SOPA DE COCIDO. COCIDO . 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 CHAMPIÑONES 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 INTEGRALES 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 INTEGRALES. 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.