

## ENERO 2020 MENÚ ADAPTADO PARA MALABSORCIÓN A LA FRUCTOSA. ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



MENÚ BAJO EN

FRUCTOSA



**POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA : " DIETA BAJA EN FRUCTOSA , NO TOMAR ALIMENTOS PROCESADOS QUE CONTENGAN FRUCTOSA , NO DESAYUNAR FRUTA , ZUMOS , AZÚCAR , EDULCORANTES...**

**DIETA BAJA EN FRUCTOSA ALIMENTOS PERMITIDOS (CONSULTAR TOLERANCIA ) :**

**VERDURAS Y LEGUMBRES** TODOS , frescos, congelados o enlatados) , Alcachofas, acelga, ajo, batata, boniato, brócoli, apio, berenjena, berro, champiñón, espinacas, guisantes, habas, garbanzo, lechuga, lenteja, patata, pepino, setas, maíz, rábano, remolacha, calabaza, cebollas, coles, repollo, coliflor, escarola, zanahoria una pequeña al día, (según tolerancia judía verde, acelga y espinaca), espárragos, puerros, cereales y productos derivados del pan, leche, leche condensada, queso, requesón, yogur natural, huevos, carnes y pescados naturales. **FRUTAS** recomendable tomarlos con otros alimentos como los cereales en el medio de la comida o de postre. Plátano no maduro, manzana y eventualmente zumo de naranja natural, incluso kiwi. **FRUTOS SECOS** : nueces, almendras, cacahuètes, avellanas (no más de 30 g al día). **POSTRES Y GALLETAS** : todos los elaborados en casa con azúcar blanco o moreno. Galletas que pongan específicamente sin fructosa. Postres sin fructosa.

**\*SF : SIN FRUCTOSA // RECOMENDACIÓN DEL MÉDICO : ES CONVENIENTE QUE SIGAN DARLE MUCHA FRUTA Y DARSELA SIEMPRE DE POSTRE**

<p>ARRANCAMOS !! FELIZ Y NUTRITIVO AÑO NUEVO !!</p>		<p>1 MACARRONES A LA CARBONARA. FILETE DE POLLO CON ENSALADA . YOGUR</p>	<p>2 CREMA DE CHAMPIÑONES. RAXO CON PATATAS. YOGUR</p>	<p>3 SOPA DE FIDEOS. MERLUZA CON ENSALADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>6 PASTA CON TOMATE. LOMO CON VERDURITAS. YOGUR</p>	<p>7 SOPA DE VERDURAS. POLLO ESTOFADO CON ARROZ BLANCO. YOGUR</p>	<p>8 CALDO GALLEGO . PESCADO CON ENSALADA . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>9 LENTEJAS . TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y ENSALADA DE TOMATE. YOGUR</p>	<p>10 PURÉ DE VERDURAS. FIDEUA CON CARNE. FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>13 CREMA DE CALABACÍN. GUIISO DE CHOUPA. YOGUR</p>	<p>14 SOPA DE COCIDO. COCIDO . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>15 BRÉCOL CON AJADA ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURITAS. YOGUR</p>	<p>16 PURÉ DE VERDURAS. PIZZA DE JAMÓN Y QUESO CASERA. YOGUR</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. ESCALOPINES CON SALSA DE CHAMPIÑONES CASERA Y ARROZ. YOGUR</p>	<p>22 POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS. PESCADO EN CALDEIRADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>23 PORRUSALDA. SAN JACOBO CON ENSALADA. YOGUR</p>	<p>24 SOPA DE PESCADO Y CUSCÚS. ALBÓNDIGAS CON PATATAS. YOGUR</p>
<p>27 PURÉ DE VERDURAS. LACÓN COCIDO CON PURÉ DE PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>28 CALDO GALLEGO. MACARRONES CON CARNE Y SALSA BOLOÑESA. YOGUR</p>	<p>29 LENTEJAS . POLLO ASADO CON ZANAHORIAS Y ARROZ. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>30 SOPA DE FIDEOS. PESCADO CON TOMATE. YOGUR</p>	<p>31 POTAJE DE GARBANZOS. PIZZA DE JAMÓN Y QUESO CASERA. YOGUR</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.

**ENERO 2020 MENÚ ADAPTADO PARA MALABSORCIÓN A LA FRUCTOSA. PRE- ESCOLAR. ADAPTADOS A NIÑOS DE 1 - 3 AÑOS .**
**MENÚ BAJO EN**
**FRUCTOSA**

**POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA : " DIETA BAJA EN FRUCTOSA , NO TOMAR ALIMENTOS PROCESADOS QUE CONTENGAN FRUCTOSA , NO DESAYUNAR FRUTA , ZUMOS , AZÚCAR , EDULCORANTES...**
**DIETA BAJA EN FRUCTOSA ALIMENTOS PERMITIDOS (CONSULTAR TOLERANCIA ) :**

**VERDURAS Y LEGUMBRES** TODOS , frescos, congelados o enlatados) , Alcachofas, acelga, ajo, batata, boniato, brócoli, apio, berenjena, berro, champiñón, espinacas, guisantes, habas, garbanzo, lechuga, lenteja, patata, pepino, setas, maíz, rábano, remolacha , calabaza, cebollas, coles, repollo, coliflor, escarola, zanahoria una pequeña al día , (según tolerancia judía verde , acelga y espinaca ) , espárragos, puerros, cereales y productos derivados del pan, leche, leche condensada, queso, requesón , yogur natural., huevos, carnes y pescados naturales. **FRUTAS** recomendable tomarlos con otros alimentos como los cereales en el medio de la comida o de postre . Plátano no maduro, manzana y eventualmente zumo de naranja natural , incluso kiwi. **FRUTOS SECOS** : nueces, almendras, cacahuetes, avellanas (no más de 30 g al día) . **POSTRES Y GALLETAS** : todos los elaborados en casa con azúcar blanco o moreno . Galletas que pongan específicamente sin fructosa. Postres sin fructosa.

**\*SF : SIN FRUCTOSA // RECOMENDACIÓN DEL MÉDICO : ES CONVENIENTE QUE SIGAN DARLE MUCHA FRUTA Y DARSELA SIEMPRE DE POSTRE**

	<p style="text-align: center;"><b>ARRANCAMOS !!</b></p> <p style="text-align: center;"><b>FELIZ Y NUTRITIVO AÑO NUEVO !!</b></p>	<p style="text-align: center;">1 MACARRONES A LA CARBONARA. FILETE DE POLLO CON ENSALADA . YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">2 CREMA DE CHAMPIÑONES. PURÉ DE POLLO CON PATATAS. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">3 SOPA DE FIDEOS. MERLUZA CON ENSALADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p style="text-align: center;">6 PASTA CON TOMATE. PURÉ DE LOMO CON VERDURITAS. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">7 SOPA DE VERDURAS. POLLO ESTOFADO CON ARROZ BLANCO. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">8 CALDO GALLEGO . PURÉ DE PESCADO CON ENSALADA . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p style="text-align: center;">9 PURÉ DE LENTEJAS . TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y ENSALADA DE TOMATE. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">10 PURÉ DE VERDURAS. FIDEUA CON CARNE. FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p style="text-align: center;">13 CREMA DE CALABACÍN. PURÉ DE GUISO DE CHOUPE. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">14 SOPA DE COCIDO. PURÉ DE COCIDO (VERDURA+ CARNE + GARBANZOS ) FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p style="text-align: center;">15 PURÉ DE BRÉCOL CON AJADA PURÉ DE ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURITAS. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">16 PURÉ DE VERDURAS. PURÉ DE POLLO CON PATATA . YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">17 PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS. TORTILLA ESPAÑOLA . FRUTA .</p>
<p style="text-align: center;">20 PURÉ DE LENTEJAS VEGETALES. FIDEUA CON CALAMARES TROCEDAOS . FRUTA CON VITAMINA C (NARANJA , MANDARINAS , KIWI,... PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )</p>	<p style="text-align: center;">21 SOPA DE VERDURAS. PURÉ DE POLLO CON SALSAS DE CHAMPIÑONES CASERAS Y ARROZ. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">22 PURÉ DE POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS. PESCADO EN CALDEIRADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p style="text-align: center;">23 PORRUSALDA. SAN JACOBO CON ENSALADA. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">24 SOPA DE PESCADO Y CUSCÚS. PURÉ DE ALBÓNDIGAS CON PATATAS. YOGUR</p>
<p style="text-align: center;">27 PURÉ DE VERDURAS. LACÓN COCIDO CON PURÉ DE PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p style="text-align: center;">28 CALDO GALLEGO. (MEJOR EN PURÉ POR LAS HABAS ) MACARRONES CON CARNE Y SALSAS BOLOÑESA. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">29 PURÉ DE LENTEJAS . POLLO ASADO CON ZANAHORIAS Y ARROZ. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p style="text-align: center;">30 SOPA DE FIDEOS. PESCADO CON TOMATE. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">31 PURÉ DE POTAJE DE GARBANZOS. POLLO CON PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA. YOGUR</p>

Menús aptos y adaptados para alumnos de 2- 3 años en adelante . Los alumnos de infantil 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 . Los padres podrán indicar la textura que prefieran , entera o en puré según la coman en casa. 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) Nº 1169 / 2011 de Alérgenos De Declaración Obligatoria. (ADO ) para el curso escolar 2019-2020. Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista. Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.