

Proposta de menús xerais

Os menús xerais son aqueles que poden consumir tódolos nenos escolares, agás aqueles con necesidades nutricionais específicas.

Menús xerais de outono - inverno

Menús xerais de outono - inverno

MENÚS XERAIS DE OUTONO-INVVERNO

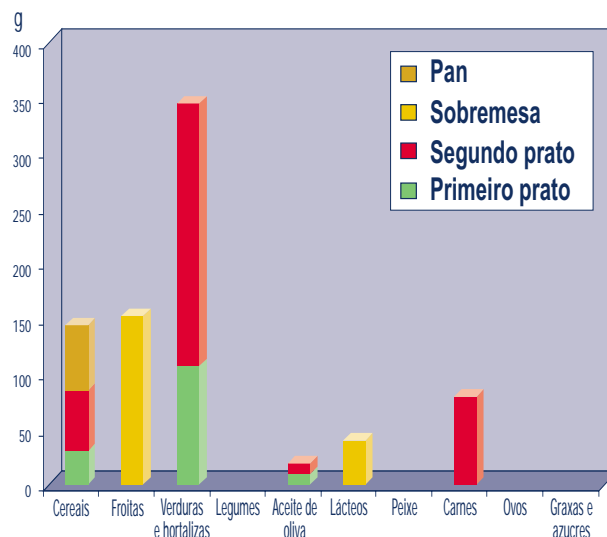
		Primeiro prato	Segundo prato	Sobremesa
PRIMEIRA SEMANA	Luns	Ensalada mixta	Tenreira con tallaríns e salsa de tomate	Bol de leite callado e melocotón
	Martes	Crema de verduras	Fideos con sepia	logur de sabores
	Mércores	Sopa de cocido con tropezóns	Cocido	Compota de mazá
	Xoves	Potaxe de acelgas	Croquetas de polo con ensalada	Plátano e kiwi
	Venres	Coliflor con allada	Lombo de porco á laranxa con patacas fritas	Uvas brancas e pera
SEGUNDA SEMANA	Luns	Chícharos con patacas e xamón cocido	Arroz con polo e luras	Pera
	Martes	Sopa de pasta	Filetes rusos con patacas fritas e salsa de tomate	Bol de mazá e kiwi
	Mércores	Ensalada rusa	Berenxenas recheas	Bol de pera e mazá
	Xoves	Grelas á galega	Filete de bacallao ó forno con arroz branco	Mazá
	Venres	Crema de cenoria	Polo con salsa de tomate e patacas cocidas	Macedonia de froitas naturais
TERCEIRA SEMANA	Luns	Sopa xuliana	Albóndegas con arroz branco	Mandarina
	Martes	Lentellas guisadas	Croquetas	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Canelóns de verdura	Chulas de bacallao e ensalada	logur de sabores
	Xoves	Crema de cenoria, porro e pataca	Polo con gornición	Uvas brancas
	Venres	Sopa de tapioca	Luras pequenas fritas con arroz branco e ensalada	Pera
CUARTA SEMANA	Luns	Ensalada de espárragos	Pastel de carne	Mandarina e plátano
	Martes	Fabas con arroz	Boliñas de pataca e salmón	Queixo galego fresco con doce de marmelo
	Mércores	Sopa de cuscús	Polo frito con puré de pataca e gornición	Plátano
	Xoves	Sopa xuliana con pasta	Filete de abadexo con salsa de champiñóns	Queixo galego fresco con uvas brancas
	Venres	Coliflor con bechamel	Solombo de porco con pataca e gornición	Batido de plátano

PRIMEIRO PRATO: **ENSALADA MIXTA** / SEGUNDO PRATO: **TENREIRA CON TALLARÍNS E SALSA DE TOMATE**
 SOBREMESA: **BOL DE LEITE CALLADO E MELOCOTÓN** / PAN / AUGA

Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
LEITUGA	60	TOMATE	60
MILLO DEBULLADO	30	ESPÁRRAGO	25
ACEITE DE OLIVA	10	VINAGRE	3
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
TENREIRA	80	TALLARÍNS	55
TOMATE	150	CHAMPIÑÓN	50
CABACIÑA	40	CEBOLA	20
PEMENTO VERMELLO	15	ACEITE DE OLIVA	10
SOBREMESA			
	g cru		g cru
MELOCOTÓN	150	LEITE CALLADO	40
PASAS DE CORINTO	20		
PAN		AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

Composición do menú por grupos de alimentos



Elaboración

O primeiro prato consiste en preparar unha ensalada en frío cos ingredientes indicados.

Para elaboralo segundo prato, dórase a tenreira en aceite. Prepárase unha salsa de tomate coas verduras e sérvese con tallaríns. Para a sobremesa, córtase o melocotón en anacos, cóbrese con leite callado e adórnase con uvas pasas.



Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Ensalada mixta</i>	<i>Tenreira con tallaríns e salsa de tomate</i>	<i>Bol de leite callado e melocotón</i>		
M A C R O N U T R I E N T E S	Energía [kcal]	865	144	430	136	155	
	Proteínas [g]	35,9	2,4	25,8	3	4,7	
	Lípidos [g]	29	10,5	15,7	2,2	0,6	
	AGS [g]	5,4	1,7	3,6	0	0,12	
	AGM [g]	16,3	7,2	9	0	0,078	
	AGP [g]	3,5	1,3	2	0	0,2	
	Colesterol [mg]	47,2	0	47,2	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	2,4	0,99	1,2	0	0,18	
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,19	0,055	0,12	0	0,013	
	AG trans [g]	0,19	0,011	0,18	0	0	
	C 20:5 [g] (Eicosapentaenoico)	0	0	0	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0	0	0	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,015	0	0,015	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	123	10,6	49,6	27,8	34,8	
M I N E R A I S	Fibra [g]	13	2,7	5,8	3,2	1,3	
	Calcio [mg]	186	25,6	52,7	96,4	11,4	
	Ferro [mg]	7,2	0,92	4,4	0,83	1	
	Iodo [µg]	23,8	6	14,6	2,6	0,6	
	Magnesio [mg]	126	19,2	70,9	20,3	15,6	
	Cinc [mg]	6	0,43	4,3	0,099	1,2	
	Sodio [mg]	509	87,1	58,2	39,6	324	
	Potasio [mg]	2138	350	1126	602	60	
	Fósforo [mg]	421	59,5	204	103	54,6	
	Selenio [µg]	24,8	0,51	6,2	1,3	16,8	
	V I T A M I N A S	Vit. B ₁ [mg]	0,43	0,085	0,21	0,06	0,072
		Vit. B ₂ [mg]	0,61	0,082	0,33	0,17	0,03
		Eq. niacina [mg]	12,7	1,5	8,8	1,4	1
		Vit. B ₆ [mg]	0,62	0,13	0,38	0,086	0,024
Ac. fólico [µg]		83,7	34,9	42	6,8	0	
Vit. B ₁₂ [µg]		1,4	0	1,3	0,12	0	
Vit. C [mg]		65,6	23,2	31,8	10,6	0	
Vit. A: Eq. retinol [µg]		332	76,9	212	43,3	0	
Retinol [µg]		0	0	0	0	0	
Carotenos [µg]		1785	422	1171	192	0	
Vit. D [µg]		0,02	0	0	0,02	0	
Vit. E [mg]		4,3	1,9	2,4	0	0	

Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

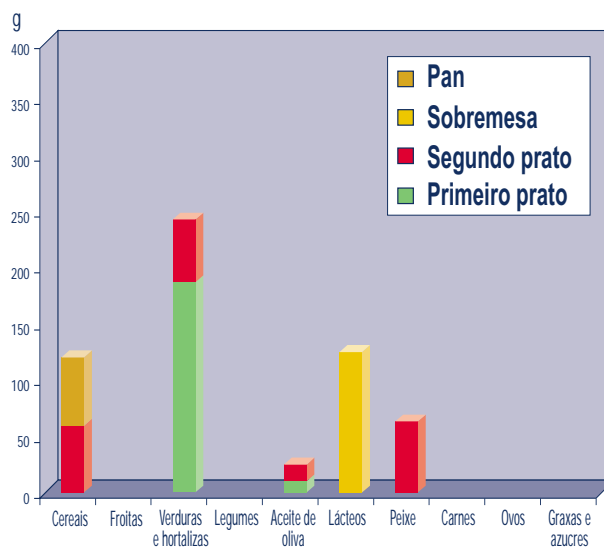
Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Energía de proteínas [% kcal]	16,6	10 - 15 %
Energía de lípidos [% kcal]	30,2	< 30 - 35 %
Energía de hidratos de carbono [% kcal]	53,2	> 50 %

PRIMEIRO PRATO: **CREMA DE VERDURAS** / SEGUNDO PRATO: **FIDEOS CON SEPIA**
 SOBREMESA: **IOGUR DE SABORES** / PAN / AUGA

Ingredientes

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
PATACA	80	XUDIÁS VERDES	50
CENORIA	40	CEBOLA	20
PORRO	20	APIO	10
ACEITE DE OLIVA	10		
SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
SEPIA	80	FIDEOS	60
CENORIA	40	PEMENTO VERMELLO	15
CEBOLA	10	ALLO	2
ACEITE DE OLIVA	15		
SOBREMESA			
IOGUR DE SABORES	UNIDADE		
PAN	g	AUGA	
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

Composición do menú por grupos de alimentos



Elaboración

Para prepara-la crema de verduras, córtanse en anacos e refóganse no aceite. Comézase polas que necesitan máis tempo de cocción: cenoria, porro e cebola. Despois, incorpóranse os feixóns verdes, o apio e, en último lugar, a patata. Móllase en auga ou caldo e, por último, prepárase a crema.

Para o segundo prato, refógase a sepia coas verduras. Engádense os fideos á cazola e dóuranse co anterior. Móllase con auga (mellor se se usa un caldo de cocción de verduras e/ou carne, segundo o prato), cócese uns minutos a lume lento e sérvese.



Composición de nutrientes e enerxía do menú

	NUTRIENTES	MENÚ COMPLETO	PRIMEIRO PRATO	SEGUNDO PRATO	SOBREMESA	PAN	
			<i>Crema de verduras</i>	<i>Fideos con sepia</i>	<i>logur de sabores</i>		
M A C R O N U T R I E N T E S	Enerxía [kcal]	853	182	413	103	155	
	Proteínas [g]	31,1	3,7	18,5	4,2	4,7	
	Lípidos [g]	29,8	10,4	16,4	2,4	0,6	
	AGS [g]	5,9	1,7	2,8	1,3	0,12	
	AGM [g]	18,6	7,1	10,8	0,6	0,078	
	AGP [g]	3,6	1,2	2,1	0,06	0,2	
	Colesterol [mg]	69,5	0	69,5	0	0	
	C18:2 [g] (Linoleico)	3,2	1,1	1,9	0	0,18	
	C18:3 [g] (Linolénico)	0,22	0,1	0,11	0	0,013	
	AG trans [g]	0,027	0,011	0,016	0	0	
	C 20: 5 [g] (Eicosapentaenoico)	0,036	0	0,036	0	0	
	C 22: 6 [g] (Docosahexaenoico)	0,085	0	0,085	0	0	
	C 20: 4 [g] (Araquidónico)	0,0031	0	0,0031	0	0	
	Hidratos de carbono [g]	122	19,6	50,8	17,2	34,8	
M I N E R A I S	Fibra [g]	9,5	4,5	3,7	0	1,3	
	Calcio [mg]	299	54,9	68,4	164	11,4	
	Ferro [mg]	5,9	1,4	3,4	0,12	1	
	Iodo [µg]	31,2	24,4	6,2	0	0,6	
	Magnesio [mg]	114	39,8	41,4	17,5	15,6	
	Cinc [mg]	3,6	0,46	1,5	0,39	1,2	
	Sodio [mg]	692	44,1	263	61,2	324	
	Potasio [mg]	1415	726	434	195	60	
	Fósforo [mg]	573	84,4	306	128	54,6	
	Selenio [µg]	59,7	1,4	41,5	0	16,8	
	V I T A M I N A S	Vit. B ₁ [mg]	0,25	0,086	0,091	0	0,072
		Vit. B ₂ [mg]	0,59	0,081	0,29	0,19	0,03
		Eq. niacina [mg]	8,2	1,4	5,8	0	1
		Vit. B ₆ [mg]	0,59	0,17	0,31	0,088	0,024
		Ac. fólico [µg]	51,4	35,6	10,8	5	0
		Vit. B ₁₂ [µg]	1,5	0	1,1	0,38	0
		Vit. C [mg]	27,5	17,7	9,8	0	0
		Vit. A: Eq. retinol [µg]	1026	482	525	19,1	0
		Retinol [µg]	0	0	0	0	0
Carotenos [µg]		7015	3387	3628	0	0	
Vit. D [µg]		0,75	0	0	0,75	0	
Vit. E [mg]	1,9	0,85	1	0	0		

Achega dos macronutrientes ó valor calórico total do menú

Perfil calórico	Calidade da dieta	Recomendado
Enerxía de proteínas [% kcal]	14,6	10 - 15 %
Enerxía de lípidos [% kcal]	31,4	< 30 - 35 %
Enerxía de hidratos de carbono [% kcal]	53,8	> 50 %