

# LICEO NAVARRA RESTAURANTE IRUÑA



## MENUS ABRIL DE 2018 CALIDAD Y SERVICIO

	Sopa del día O de dietas.	Alimentos constructores	Alimentos energéticos	Alimentos reguladores		Postre	Bebida
		Proteína	Carbohidratos	Verdura	Fruta		
2	SOPA DE DIETAS: CEBADA PERLADA	Arroz chino: variedad de carnes	Pan francés, papa frita	Ensalada de tomate y pepino	Uvas	Barquillos	Jugo de mora o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pescado o pollo a la plancha	Una harina sin grasa	Pepinos en salsa	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
3	SOPA DE DIETAS: ARROZ.	Carne molida, frijol rojo en salsa.	Arroz, tajaditas de plátano.	Ensalada de aguacate	Ciruelas	Galletas	Jugo de lulo o mango
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pescado, carne o pollo a la plancha.	Una harina sin grasa	Habichuelas en salsa.	Granadillas	Chocolatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
4	SOPA DE DIETAS: CUCHUCO DE TRIGO	Pollo apanado, deditos de queso.	Arroz con fideos, ensalada de papa.	Ensalada de espinaca y fresa	Feijoas	Moritas	Jugo de guayaba o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pescado, pollo o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Tomaticos rellenos con queso light	Fruta picada	Ponqué dietético	Jugo sin dulce o con stevia.
5	SOPA DE DIETAS: CALDO DE CARNE	Muchacho en salsa.	Mazorca frita, arroz. papa criolla.	Ensalada de remolacha y zanahoria.	Patilla	Niditos	Jugo de limón o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pescado, carne o pollo a la plancha	Una harina sin grasa.	Variedad de verdura estofada	Fruta picada	Barra de cereal.	Jugo sin dulce o con stevia.
6	SOPA DE DIETAS: SOPA DE VERDURA	Espaguetti o lasaña. Queso parmesano.	Opcional arroz, pan francés.	Ensalada de atún y tomate cherry.	Duraznos	Helados	Jugo de naranja o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Carne, pollo o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Zukini con champiñones	Fruta picada	Helados dietéticos	Jugo sin dulce o con stevia.

9	SOPA DE DIETAS: SOPA DE PASTA	Pollo chino o a la plancha, salchicha especial	Arroz y papa en salsa rosada	Ensalada waldorf	Mandarinas	Bolitas de chocolate o chocolatinas.	Jugo de mora o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo, carne o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Coliflor en escabeche	Fruta picada	Chocolatinas dietéticas	Jugo sin dulce con con stevia.
10	SOPA DE DIETAS: CREMA DE POLLO	Carne asada, lenteja en salsa.	Moneditas de plátano y arroz.	Ensalada de verduras.	Duraznos	Galletas de animales	Jugo de lulo o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pescado, pollo o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Acelgas	Patilla	Gelatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
11	SOPA DEL DIA: AJIACO CON POLLO	Pollo desmenuzado o a la plancha, crema de leche.	Pan francés, arroz, mazorca desgranada	Ensalada de verduras y aguacate.	Fresas	Queso con bocadillo	Jugo de guayaba o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo a la plancha, pescado o carne	Una harina sin grasa	Zukinis rellenos	Fruta picada	Bocadillo dietético	Jugo sin dulce o con stevia.
12	SOPA DE DIETAS: SOPA DE PLATANO	Albóndigas en salsa.	Arroz, plátano relleno y criollitas.	Ensalada de tomate y cebolla.	Ciruelas	Pasabocas	Jugo de limón y mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Carne, pollo o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Zanahorias babes.	Fruta picada	Barrita de cereal	Jugo sin dulce o con stevia.
13	SOPA DE DIETAS: CALSO DE POLLO	Brochetas de carnes y verduras, arveja con tocineta.	Arroz, puré de papas.	Ensalada de pasta y quesos	Manzanas	Galletas mini oreo	Jugo de naranja. o de mango
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo, pescado o carne a la plancha	Puré con leche deslactosada	Tomaticos rellenos.	Fruta picada	Galletas dietéticas	Jugo sin dulce o con stevia.
16	SOPA DE DIETAS: CREMA DE TOMATE	Cazuela de pollo, rollitos de jamón.	Arroz, papa al horno.	Ensalada de brócoli.	Naranjitas	Masmelos	Jugo de mora
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo, pescado o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Habichuelas al gratín	Duraznos	Pudín dietético.	Jugo sin dulce o con stevia.
17	SOPA DE DIETAS: SOPA DE ARROZ	Carne de res o cerdo BBQ, garbanzo	Arroz, criolla.	Ensalada de arveja y zanahoria.	Granadillas	Galleta alargada de chocolate.	Jugo de lulo o mango.

	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pescado, pollo o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Torta de espinaca, o espinaca con tocineta.	Fruta picada	Galletas dietéticas	Jugo sin dulce o con stevia.
18	SOPA DE DIETAS: CREMA DE POLLO	Pollo en salsa bechamel. Nugette de pollo.	Arroz con fideos, papa a la francesa.	Ensalada hawaiana .	Ciruelas	Gelatina	Jugo de limón o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS.	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Champiñones a la griega.	Fruta picada	Gelatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
19	SOPA DE DIETAS: CREMA DE VERDURAS	BURRITOS: Carne desmechada, queso, frijol refrito.	Plátano cascabel, opcional arroz.	Ensalada de aguacate, guacamole, pico de gallo, salsas.	Manzanas	Tronquitos	Jugo de naranja o de mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo, carne o pescado a la plancha.	Un harina sin grasa	Auyama con salsa.	Fruta picada	Ponqué dietético.	Jugo sin dulce o con stevia.
23	SOPA DE DIETAS: AJIACO PEQUEÑO	Arroz con pollo: variedad de carnes	Pan francés, papas rizadas	Ensalada primavera	Fresas	Deditos	Jugo de mora o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Torta de zanahoria.	Fruta picada	Chocolatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
24	SOPA DEL DIETAS CEBADA PERLADA	Carne desmechada o costillitas BBQ, frijol blanco.	Arroz, criollitas.	Ensalada de tomate cherry y aguacate.	Feijoa.	Corazones	Jugo de lulo o mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo, pescado o carne a la plancha-	Una harina sin grasa	Estofado de verduras variadas	Fruta picada	Barrita de cereal.	Jugo sin dulce o con stevia.
25	SOPA DE DIETAS CALDO DE COSTILLA.	Espagueti o lasaña con carnes	Pan y opcional arroz	Ensalada de almendras y pollo.	Mandarinas.	Galleta wafer	Jugo de limón y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS.	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Tortilla de papa y champiñones.	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia
26	SOPA DE DIETAS: CUCHUCO DE TRIGO.	Hamburguesa especial, lenteja primer turno	Papas a la francesa, opcional arroz.	Ensalada de apio y manzana.	Ciruelas	Torta milky way y semifrio de maracuyá.	Jugo de guayaba y mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo, pescado o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Palitos de apio con dip de atún.	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.

27	SOPA DE DIETAS: SOPA DE PLATANO	Pescado o pollo,	Arroz, yuca frita y bolitas de plátano.	Ensalada César	Naranjas	Cocosette	Jugo de naranja y mango.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pollo o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Habichuelín	Fruta picada	Dulce dietético.	Jugo sin dulce o con stevia.
30	SOPA DE DIETAS: CREMA DE AUYAMA	Pollo broasted con miel.	Arroz, papas a la parmesana.	Ensalada de cóctel de frutas y espinaca.	Bananitos	Minibrownies	Jugo de mora.
	<b>MENU OPCIONAL O DE DIETAS</b>	Pescado, pollo o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Palmitos al gratín	Fruta picada	Ponqué dietético	Jugo sin dulce o con stevia.

#### NOTAS DE ADMINISTRACION:

1- Insistimos en que los padres dirijan por medio de la agenda de los niños las solicitudes de dietas especiales o controles sobre cómo comen los niños. En los dos casos nos interesa hacer un seguimiento eficiente a los niños y poder contestar a los padres sobre sus inquietudes.

2 Es muy importante la buena nutrición de los niños e inculcarles desde temprana edad los buenos hábitos alimenticios. Por esto el Restaurante trabaja en asesoramiento nutricional, mejoramiento continuo de alimentos y combinación de menús. Sacaremos en este mes un folleto que será de apoyo a los padres y en el que podremos presentar informes todos de su interés.

3- Queremos que las dietas que se hagan tengan un buen aporte nutricional, teniendo en cuenta las patologías que tienen los niños o situaciones temporales. Igualmente para los niños que manejan sobrepeso u obesidad tendremos un trabajo combinado con deporte por medio del docente de Educación Física del colegio, y nutrición para que el trabajo sea más efectivo y se logren mejores y pronto resultados en estos niños; siempre pensando en la buena salud de los estudiantes. En el próximo menú les contaremos el proyecto.

MARIA CONSTANZA GONZALEZ CARRASCO  
ADMINISTRACION IRUÑA

#### NOTA NUTRICIONAL ABRIL DE 2018

#### ALIMENTACIÓN SALUDABLE - OBESIDAD Y SOBREPESO

El concepto de salud es importante entenderlo como un proceso que se va construyendo día a día y de esta forma establecer la relevancia de intervenir en procesos de cambio de comportamiento que lleven a estilos de vida más saludables. La costo-efectividad de intervenir en los factores de riesgo modificables como la inactividad física, la nutrición inadecuada y el consumo de tabaco, han convertido a la promoción de estilos de vida saludable en una estrategia, mundial para disminuir la carga en salud asociadas a las enfermedades crónicas no transmisibles, entre las que se encuentra el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras.

En Colombia, el sobrepeso y la obesidad están incrementándose. La Encuesta Nacional de la situación Nutricional en Colombia (ENSIN), realizada en el año 2015 muestra que:

- El exceso de peso en los menores en edad escolar se incrementó de 18,8% en 2010 a 24,4% en 2015.
- El tiempo excesivo frente a pantallas, aquel dedicado a actividades sedentarias como ver TV o jugar con videojuegos, afecta a siete de cada diez escolares de áreas urbanas, el problema es más marcado entre la población de mayores ingresos, afectando a ocho de cada diez menores.
- Uno de cada cinco adolescentes (17,9%) presenta exceso de peso.
- Ocho de cada diez adolescentes permanecen más de dos horas frente a una pantalla, en especial entre quienes viven en áreas urbanas y aquellos con ingresos medios y altos.

Las causas de la obesidad (con relación a nutrición) son bien conocidas y la mayoría de estos factores son susceptibles de modificación entre ellos se encuentran: factores individuales como la dieta, el ámbito social ( ambiente físico, escolar y del trabajo), las costumbres de alimentación familiar, el medio ambiente y la selección de alimentos, la seguridad alimentaria, el acceso a la alimentación; por lo anterior y a partir del análisis de la situación nutricional y de salud de la población Colombiana se priorizaron varios problemas asociados a la alimentación entre ellos el sobrepeso y la obesidad, se reunió evidencia científica que sustentara recomendaciones que direccionaran las acciones de educación en alimentación y nutrición para nuestra población; en esta oportunidad presentamos una acción puntual hacia la prevención del sobrepeso,



**obesidad y las enfermedades asociadas.**

**Este es el ícono de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de Colombia, es un plato que reúne los alimentos en 6 grupos e incluye el consumo de Agua y la práctica de la Actividad física, el Plato saludable de la Familia Colombiana nos ayuda a elegir una alimentación variada, Nos indica que en cada tiempo de comida, se deben incluir alimentos de todos los grupos o su mayoría, en cantidades o porciones adecuadas, Por otra parte, los alimentos representados en el Plato saludable de la Familia Colombiana nos invitan a comer más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, ya que estos pueden contener azúcares, sodio y grasa añadidos, que los hacen poco saludables. También nos invita a consumir los alimentos que se producen y preparan en nuestras regiones y que hacen parte de nuestra cultura, especialmente cuando están en cosecha y se pueden obtener o comprar a mejor precio. Adicionalmente, y con igual importancia nos invita a consumir agua durante el día y a realizar actividad física.**

**La buena alimentación es importante desde el vientre materno hasta la vejez. La buena alimentación sirve para crecer, desarrollar y mantener el bienestar en nuestro cuerpo. Además, cuando las personas comen mucho o escogen comidas de baja calidad nutricional, como gaseosas, productos de paquete, comidas rápidas y golosinas, pueden:**

- Generar la formación de malos hábitos alimentarios desde temprana edad.**
- Su consumo desplaza el consumo de otros alimentos más saludables.**
- Interfieren en la absorción de nutrientes.**
- Favorecen el sobrepeso y la obesidad.**
- Favorecen la aparición de Enfermedades Crónicas No Transmisibles como: diabetes, hipertensión, dislipidemias y enfermedades del corazón.**
- Favorecen la desmineralización ósea.**
- Son costosos y crean adicción.**
- Promueven caries dental.**

**Para contrarrestar estos hábitos se debe:**

- Evitar comprar este tipo de productos en las compras de alimentos para el hogar.**
- No es recomendable usar las golosinas como castigo o recompensa.**
- Procurar que el consumo de este tipo de productos sea ocasional, que sea la excepción y no la regla, y que se consuman en pequeñas cantidades.**
- Sustituir las bebidas gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido o bajos en azúcar.**
- Tener siempre a mano refrigerios saludables: nueces, maní sin sal, palomitas de maíz naturales (sin queso, ni azúcar, ni mantequilla añadidos).**
- Tener variedad de frutas disponibles.**
- Buscar en las etiquetas de los alimentos si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros componentes. Preferir los que tengan menos cantidad.**
- Tener frutas en trozos o picadas en la nevera. Al estar disponibles se consumen con mas facilidad.**

- Los niños disfrutaban mucho de trozos de fruta congelada en vez de helados con azúcar.
- "Tomado de: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana Mayor de 2 Años. Noviembre de 2015"**



**MARIANA VEGA ROMERO**  
**NUTRICIONISTA**