

LICEO NAVARRA



RESTAURANTE IRUÑA

MENUS ENERO-FEBRERO DE 2018 CALIDAD Y SERVICIO

	Sopa del día O de dietas.	Alimentos constructores	Alimentos energéticos	Alimentos reguladores		Postre	Bebida
		Proteína	Carbohidratos	Verdura	Fruta		
23	Sopa de arroz-dieta.	Lomo fino de res al vino, arveja estofada.	Arroz con fideos y papa al horno.	Ensalada waldorf.	Duraznos	Masmelos	Jugo de mora o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa.	Tortilla de espinaca	Fruta picada.	Chocolatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
24	Sopa de verduras dieta	Arroz chino: variedad de carnes.	Papa a la francesa, pan	Ensalada de zanahoria, tomate y lechuga.	Ciruelas	Galletas de animales y mermelada	Jugo de guayaba y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Carne ó pollo a la plancha	Una harina sin grasa	Acelga con hogao.	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
25	Sopa de cebada dieta.	Frijol en salsa, carne molida, chorizo cóctel.	Arroz y tajadas.	Ensalada de aguacate.	Mandarinas	Galleta nucita	Jugo de lulo o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Carne, pollo ó pescado a la plancha.	Una harina sin grasa.	Torta de zanahoria	Fruta picada	Barra de cereal	Jugo sin dulce o con stevia.
26	Sopa de fideos, dieta.	Pollo chino, deditos de queso.	Arroz con fideos, puré de papa.	Ensalada con frutas.	Feijoas	Corazones con chocolates y bolitas.	Jugo de maracuyá y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Champiñones.	Fruta picada.	Postre dietético	Jugo sin dulce o con stevia.
29	Crema de pollo. Dietas.	Gulasch húngaro.	Arroz, criolla frita, platanito al horno.	Ensalada de verduras con maíz.	Granadillas	Melositas	Jugo de lulo o mango.

	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pescado o pollo a la plancha.	Una harina sin grasa	Verdura caliente	Fruta picada	Dulce dietético.	Jugo sin dulce o con stevia.
30	Caldo de carne y papa, dietas.	Pollo apanado con miel, rollitos de jamón.	Arroz con arveja.	Ensalada italiana.	Patilla	Galletas	Jugo de mora o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Acelgas en salsa.	Fruta picada	Chocolatinas dietéticas.	Jugo sin dulce o con stevia.
31	Sopa de verduras	Carne picada, lenteja en salsa.	Arroz y moneditas de plátano.	Ensalada de cohombro y tomate.	Ciruela amarilla	Galletas punta alargada.	Jugo de limón o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, carne o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Torta de auyama.	Fruta picada	Gelatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
01	Ajiaco con pollo-sopa del día para todos los niños.	Pollo desmenuzado o a la plancha. Crema de leche.	Arroz, mazorca. Pan.	Tajadas de aguacate. y ó tomate. Alcaparras.	Duraznos	Galleta de ariquepe y milhojas.	Jugo de curuba y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Zukinis y zanahoria a la plancha.	Granadillas	Galletas	Jugo sin dulce o con stevia.
2	Sopa de arroz. para dietas.	Albóndigas e salsa.	Arroz, criolla.	Ensalada primavera, torta de espinaca con tocineta.	Feijoas	Niditos	Jugo de lulo y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Torta de espinaca	Fruta picada	Barra de cereal	Jugo sin dulce o con stevia.
5	Sopa de cebada, dietas.	Espagueti con salsa de pollo ó lasaña, queso parmesano.	Opcional arroz, pan.	Ensalada de atún y verdura.	Mandarinas	Helados.	Jugo de maracuyá o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo, pescado o carne a la plancha.	Una harina sin grasa.	Ensalada china baja en grasa.	Fruta picada	Helado light.	Jugo sin dulce o con stevia.
6	Sopa de verdura dietas.	Carne o lomo de cerdo BBQ.	Papita salada, arroz, plátano al horno.	Ensalada mixta y salsas.	Patilla	Galleta de animales.	Jugo de mora o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha	Una harina sin grasa	Verdura caliente. Acelgas.	Fruta picada	Postre dietético	Jugo sin dulce o con stevia.

7	Sopa de letras de dietas	Pollo en salsa blanca, rollito de jamón.	Arroz, ensalada de papa.	Ensalada waldorf.	Duraznos	Oreo	Jugo de lulo o de mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Carne o pescado a la plancha.	Una harina sin grasa	Zanahoria y zukini a la plancha con aceite de oliva	Fruta picada	Chocolatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
8	Sopa de cuchuco de trigo	Desmechada cubana, frijol en salsa.	Arroz, moneditas de plátano.	Ensalada de cohombro y tomate.	Feijoas	Brazo de reina	Jugo de limón o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS.	Carne o pollo a la plancha.	Una harina sin grasa	Tomates con mozzarella.	Fruta picada.	Barra de cereal.	Jugo sin dulce o con stevia.
9	Crema de verduras	Arroz con pollo: variedad de carnes.	Papa a la francesa. Salsas.	Ensalada de zanahoria.	Ciruelas amarillas	Barquillos	Jugo de maracuyá y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Torta de zanahoria.	Fruta picada	Gelatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
12	Caldo de pollo con carne	Pollo a la plancha con salsa curry. Arveja en salsa.	Arroz con fideos, papa en cascots con hogao.	Ensalada de verdura y aguacate.	Patilla	Chocolatinas	Jugo de mora o de mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pescado, pollo o carne a la plancha.	Una harina sin grasa	Acelgas al gratín.	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
13	Sopa de ajiaco pequeño para dietas.	Burritos: carne desmechada, frijol refrito, queso.	Arroz, plátano cascabel.	Pico de gallo, guacamole ensalada de tomate y cebolla.	Naranjas	Pasabocas	Jugo de lulo o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pescado o pollo a la plancha	Una harina sin grasa	Pepinos rellenos.	Fruta picada	Chocolatina dietética.	Jugo sin dulce o con stevia.
14	Caldo de pollo	Torta de atún y pescado, garbanzo en salsa.	Arroz y yuca frita	Ensalada de zanahoria y remolacha	Manzanas	Ponqués	Jugo de guayaba y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Habichuelin	Fruta picada	Cereal.	Jugo sin dulce o con stevia.
15	Sopa de cebada perlada para dietas	Muchacho en salsa.	Arroz, papita criolla y plátano maduro.	Ensalada de verduras variadas y maíz.	Ciruelas rojas	Rollito de chocolate.	Jugo de limón y mango.

	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o carne a la plancha- Algunas dietas tienen yo.	Una harina sin grasa	Verdura caliente	Fruta picada	Gelatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
16	Sopa de cuchuco de cebada para dietas.	Pollo o pescado.	Arroz, tajadas.dedtos de queso.	Ensalada primavera.	Ciruelas	Galleta wafer	Jugo de maracuyá ó mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Habichuelas con huevo.	Fruta picada	Barra de cereal.	Jugo sin dulce o con stevia.
19	Caldo de carne con verduras. para dietas.	Pollo con verduras, tomatiscos rellenos.	Arroz y papitas con salsa rosada.	Ensalada hawaiana	Fresas	Bolitas de colores.	Jugo de mora o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Carne o pollo a la plancha	Una harina sin grasa	Tortilla de espinaca	Fruta picada	Pudín dietético.	Jugo sin dulce o con stevia.
20	Crema de tomate	Hamburguesa especial con carne molida de primera en el restaurante. 1er turno un grano. Queso tajado.	Opcional arroz. papas a la francesa.	Ensalada italiana.	Duraznos	Galletas y semifrio de maracuyá.	Jugo de limón o curuba.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pescado o pollo a la plancha	Una harina sin grasa	Verdura en salsa	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
21	Sopa de verduras	Brochetas de pollo con verduras. rollito de jamó	Arroz, ensalada de papa.	Ensalada del chef	Granadillas	Deditos	Jugo de guayaba o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pescado o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Torta de auyama	Fruta picada	Postre dietético	Jugo sin duce o con stevia.
22	Sopa de arroz para dietas.	T bone steck, frijolito blanco	Arroz, platanitos.	Ensalada de Apio con tomate.	Manzanas	Galletas doble conchita	Jugo de maracuyá o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha	Una harina sin grasa	Verdura china	Fruta picada	Chocolatina dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
23	Sopa de fideos para dietas	Pescado o pollo apanado	Arroz, ensalada rusa.	Ensalada especial	Ciruella amarilla	Bombones	Jugo de limón y mango.

	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o carne a la plancha	Una harina sin grasa	Palitos de zanahoria.	Fruta picada	Postre dietético	Jugo sin dulce o con stevia.
26	Sopa de tortillas para dietas	Arroz chino: variedad de carnes	Papa a la francesa pan.	Ensalada de zanahoria y tomate	Patilla	Galleta de coco	Jugo de mora o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha	Una harina sin grasa	Zanahoria en escabeche.	Fruta picada	Barritas	Jugo sin dulce o con stevia.
27	Sopa de cuchuco de trigo. para dietas.	Carne en julianas	Plátanos rellenos, arroz y criollitas.	Ensalada de tomate y lechuga.	Feijoas	Galleta miky mouse.	Jugo de lulo y mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha	Una harina sin grasa	Tomáticos rellenos	Fruta picada	Galleta dietética	Jugo sin dulce o con stevia.
28	Ajiaco con pollo	Pollo desmenuzado, crema de leche	Arroz, mazorca frita.	Aguacate en tajadas o verdura.	Granadillas	Ariquipes	Jugo de guayaba o mango.
	MENU OPCIONAL O DE DIETAS	Pollo o pescado a la plancha	Una harina sin grasa	Arveja y zanahoria en salsa	Fruta picada	Ariquepe dietético	Jugo sin dulce o con stevia.

Menú elaborado por, María Constanza González Carrasco.

NOTAS IMPORTANTES DE LA ADMINISTRACION

Mes a mes publicaremos notas importantes relacionadas con la atención de los niños. Solicitamos a los padres leer el lineamiento del restaurante que aparece en la pagina, el cual iremos cambiando de acuerdo a las mejoras que hagamos en el restaurante.

Tener en cuenta lo siguiente:

- Leer mensualmente el menú que es publicado los primeros cinco días del mes. Si tienen alguna inquietud enviar nota a través de la agenda de los niños.
- Si desean alguna dieta especial, solicitarla con nota de la nutricionista, médico o padre de la familia igualmente por medio de la agenda de los niños.
- La administradora del restaurante atiende todos los viernes de 8:00 am a 10:00 am previa cita concertada por medio de la agenda.
- Los padres de alumnos de transición serán invitados a un almuerzo para que conozcan políticas y lineamientos del restaurante. Se enviará la invitación por escrito. Igualmente en el transcurso del año se invitan diferentes grupos de papas.

- Adicionalmente a las notas de administración serán publicadas mensualmente notas nutricionales elaboradas por la Nutricionista Señora Mariana Vega., en éste menú encontrarán la primera del año, para que la tengan en cuenta.

MARIA CONSTANZA GONZALEZ CARRASCO
ADMINISTRACION IRUÑA

NOTA NUTRICIONAL ENERO DE 2018

Los comportamientos frente a la alimentación se adquieren a través de la experiencia directa con la comida, con la imitación de modelos, las influencias sociales, genéticas y de ambiente familiar, viéndose reflejado en el estado nutricional de cada persona. El contexto social en el que funciona la familia moderna, ha hecho que en la actualidad las decisiones sobre alimentación sean discutidas y negociadas frecuentemente con los niños, es por ello que debe siempre enfocarse hacia la consecución de una dieta saludable, la cual debe ser Equilibrada, de Calidad, Adecuada y Suficiente

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define una alimentación saludable cuando cumple las siguientes recomendaciones:

- Logra un equilibrio energético y un peso normal.
- Limita la ingesta energética procedente de las grasas, sustituye las grasas saturadas por grasas insaturadas y trata de eliminar los ácidos grasos trans.
- Aumenta el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Limita la ingesta de azúcares libres.
- Limita la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y se debe consumir sal yodada.

Por ello es importante tener en cuenta al momento de realizar la elección, el consumo y la preparación de alimentos:

- Tener un alto consumo de frutas, vegetales naturales y granos enteros, las cuales aportan un alto contenido de vitaminas y minerales.
- Elegir gran cantidad de alimentos frescos, variados y elegir preparaciones: cocidas, asadas o a la parrilla.
- Elegir lácteos bajos en grasa para el adulto (en el caso de los niños y adolescentes se utilizan normales para promover el crecimiento, a menos de que se tenga alguna restricción en especial).
- Incluir carnes magras, pollo sin piel y pescado.
- En una dieta vegetariana una adecuada combinación de los alimentos permiten un aporte adecuado de los nutrientes que se requieren.

- Reducir al mínimo: fritos, grasas saturadas o grasas trans (presentes en el aceite o manteca de origen animal, margarina, y aceite reutilizado, entre otros), colesterol, sal y azúcares simples adicionados.
- Tener equilibrio entre: la ingesta de calorías y nutrientes y el gasto ocasionado por el nivel de actividad física, períodos de crecimiento y estado de salud.
- La alimentación debe ser fraccionada evitando el ayuno.
- Reducir al mínimo el consumo de sal, evitando agregar sal de mesa y el consumo de productos enlatados o procesados.

Dentro de la definición de hábitos saludables de alimentación, también se tiene en cuenta la inocuidad del alimento para evitar problemas principalmente de intoxicaciones alimentarias o contraer enfermedades virales y de esta forma asegurar la salud de la familia, por ello se recomienda:

- Lavado de manos permanente de la persona que prepara los alimentos y al momento de ser consumidos.
- Lavado y desinfección de alimentos antes de preparar, especialmente frutas, verduras y hortalizas.
- Lavado de implementos con los que se preparan los alimentos.
- Utilizar agua potable o apta para el consumo humano para preparar y lavar los alimentos.
- Al momento de la compra, preferir alimentos frescos, en buen estado evitando alimentos magullados o mal tratados y conservar la cadena de frío para los alimentos que lo requieran (Estos deben ser los últimos en comprar en el supermercado, para evitar que estén mucho tiempo sin refrigeración o congelación según el caso).
- Tener cuidado con la fecha de vencimiento de los productos.
- Las técnicas de almacenado deben ser adecuadas, con temperatura y humedad.
- Es necesario evitar el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.
- Utilizar técnicas adecuadas de congelación, refrigeración y descongelación.

MINUTA PATRON LICEO NAVARRA

GRUPO DE EDAD **	CURSO	CALORIAS	% APOORTE TOTAL*	% APOORTE TOTAL PROTEINAS*	% APOORTE TOTAL GRASA*	% APOORTE TOTAL CARBOHIDRATOS*
6 AÑOS A 9 AÑOS	TR- 3º	580	40	20	20	60
10 AÑOS A 13 AÑOS	4º-6º	800	40	20	20	60
14 AÑOS A 17 AÑOS MUJERES	7º-11º	840	40	20	20	60
14 AÑOS A 17 AÑOS HOMBRES	7º-11º	1100	40	20	20	60

MINUTA PATRON LICEO NAVARRA

Dentro de las actividades que se realizan dentro del restaurante, lo que permite tener una planificación y alcanzar los objetivos propuestos, es el desarrollo y elaboración de la Minuta Patrón: la cual es una herramienta que se diseña para dar cumpliendo a las recomendaciones de calorías y nutrientes y satisfacer los requerimientos de un grupo de individuos, contribuyendo así a un óptimo estado nutricional y de salud. Esta minuta incorpora un listado de alimentos y/o preparaciones, el tiempo o tiempos de comida que se ofrecen (para el caso del restaurante es el Almuerzo) y el aporte de calorías y nutrientes, con su respectiva adecuación nutricional.

De acuerdo a lo anterior la minuta patrón del restaurante se ha diseñado para aportar las recomendaciones de energía y nutrientes para un tiempo de comida específico (almuerzo el cual se ofrece en el restaurante) cubriendo el 40% de las RIEN (recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes establecidas para la población colombiana) y con un porcentaje de adecuación entre el 90% y 110%.

- Aporte calculado de acuerdo a la alimentación total de un día para un grupo de población normal con actividad física de leve a moderada.
- * Tomando en cuenta los grupos de edad descritos en las GABA (Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años).



Mariana Vega Romero
NUTRICIONISTA
C. NUTR. 1004
M.D. 1984

MARIANA VEGA ROMERO - NUTRICIONISTA