

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



## MENÚ BASAL MARZO 2024

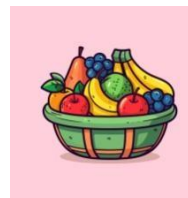
¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

 alimentación  
sana
 

Sala Gradin



Alimentación saludable



1	ENSALADILLA RUSA. POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE. FRUTA
4	CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. MACARRONES CON CARNE. YOGUR
5	CALDO GALLEGO DE REPOLLO. LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO. FRUTA
6	SOPA DE LETRAS. TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA. FRUTA
7	JUDÍAS CON HUEVO DURO. ESPAGUETIS CON SALMÓN. FRUTA
8	CREMA DE COLIFLOR. FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS. FRUTA
11	ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO. BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN. FRUTA
12	CREMA DE CALABAZA. GUISO DE CALAMARES CON PATATAS. FRUTA
13	SOPA JULIANA PAELLA DE POLLO. FRUTA
14	MENESTRA DE VERDURAS. LENTEJAS CON CARNE FRUTA * (MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)
15	CREMA DE BRÉCOL Y ZANAHORIA. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA. YOGUR
18	SOPA DE ESTRELLITAS. POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES. FRUTA
19	ENSALADA MIXTA CON LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA. HABAS CON CARNE. YOGUR
20	CREMA DE JUDÍAS. ESPAGUETIS CON SALSA DE ATÚN. FRUTA
21	GUISANTES CON AJADA. ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE. FRUTA
22	CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO. GUISO DE MEJILLONES CON PATATAS.. FRUTA
25	SEMANA SANTA
26	SEMANA SANTA
27	SEMANA SANTA
28	JUEVES SANTO
29	VIERNES SANTO

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 2023- 2024 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.