



MENÚ CELIACO, PLV, SIN AZÚCARES NI CARNE DE CERDO

MARZO 2024- OCA

alimentación
sana



¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



Alimentación saludable



1
ENSALADILLA RUSA.
POTAJE DE **GARBANZOS (50 GR)** Y VERDURAS
CON POLLO
1 MANDARINA

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN (**SIN PATATA**)
MACARRONES SIN GLUTEN (50 GR) CON ATUN
YOGUR DE SOJA

5
CALDO GALLEGO DE REPOLLO (SIN HABAS)
POLLO PLANCHA CON ARROZ BLANCO (38 GR)
½ MANZANA

6
SOPA DE LETRAS.
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA.
½ NARANJA

7
JUDÍAS CON HUEVO DURO.
ESPAGUETIS SIN GLUTEN (50GR) CON SALMÓN.
YOGUR DE SOJA

8
CREMA DE COLIFLOR SIN PATATA
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON 50 GR PATATAS.
1 MANDARINA

ARROZ (38 GR) CON CHAMPIÑONES AL AJILLO.
BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN SIN PATATA
½ MANZANA

12
CREMA DE CALABAZA SIN PATATA
GUISO DE CALAMARES CON 50 GR PATATAS.
1 MANDARINA

13
SOPA JULIANA
PAELLA (38 GR DE ARROZ) DE POLLO.
YOGUR DE SOJA

14
VERDURAS SALTEADAS
LENTEJAS (50GR) CON POLLO
½ NARANJA *
(MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)

15
CREMA DE BRÉCOL Y ZANAHORIA SIN PATATA
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA 50 GR
½ MANZANA

SOPA DE PASTA (50 GR)
POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES.
1 MANDARINA

19
ENSALADA MIXTA CON LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.
50 GR HABAS CON POLLO
YOGUR DE SOJA

20
CREMA DE JUDÍAS SIN PATATA
50 GR ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALSA DE ATÚN.
½ MANZANA

21
BRECOL CON AJADA.
POLLO COCIDO CON 38 GR DE ARROZ
½ NARANAJA

22
CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO SIN PATATA
GUISO DE MEJILLONES CON 50 GR PATATAS..
1 MANDARINA

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 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 M 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. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

