



MENÚ CELIACO, PLV, SIN AZÚCARES NI CARNE DE CERDO

MARZO 2024- OCA



¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

<p>Alimentación saludable</p>				<p>1</p> <p>ENSALADILLA RUSA.</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS (50 GR) Y VERDURAS CON POLLO</p> <p>1 MANDARINA</p>
<p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN (SIN PATATA)</p> <p>MACARRONES SIN GLUTEN (50 GR) CON ATUN</p> <p>YOGUR DE SOJA</p>	<p>5</p> <p>CALDO GALLEGO DE REPOLLO (SIN HABAS)</p> <p>POLLO PLANCHA CON ARROZ BLANCO (38 GR)</p> <p>½ MANZANA</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE LETRAS.</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA.</p> <p>½ NARANJA</p>	<p>7</p> <p>JUDÍAS CON HUEVO DURO.</p> <p>ESPAGUETIS SIN GLUTEN (50GR) CON SALMÓN.</p> <p>YOGUR DE SOJA</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE COLIFLOR SIN PATATA</p> <p>FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON 50 GR PATATAS.</p> <p>1 MANDARINA</p>
<p>ARROZ (38 GR) CON CHAMPIÑONES AL AJILLO.</p> <p>BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN SIN PATATA</p> <p>½ MANZANA</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABAZA SIN PATATA</p> <p>GUISO DE CALAMARES CON 50 GR PATATAS.</p> <p>1 MANDARINA</p>	<p>13</p> <p>SOPA JULIANA</p> <p>PAELLA (38 GR DE ARROZ) DE POLLO.</p> <p>YOGUR DE SOJA</p>	<p>14</p> <p>VERDURAS SALTEADAS</p> <p>LENTEJAS (50GR) CON POLLO</p> <p>½ NARANJA * (MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE BRÉCOL Y ZANAHORIA SIN PATATA</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATA 50 GR</p> <p>½ MANZANA</p>
<p>SOPA DE PASTA (50 GR)</p> <p>POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES.</p> <p>1 MANDARINA</p>	<p>19</p> <p>ENSALADA MIXTA CON LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</p> <p>50 GR HABAS CON POLLO</p> <p>YOGUR DE SOJA</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE JUDÍAS SIN PATATA</p> <p>50 GR ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALSA DE ATÚN.</p> <p>½ MANZANA</p>	<p>21</p> <p>BRECOL CON AJADA.</p> <p>POLLO COCIDO CON 38 GR DE ARROZ</p> <p>½ NARANAJA</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO SIN PATATA</p> <p>GUISO DE MEJILLONES CON 50 GR PATATAS..</p> <p>1 MANDARINA</p>
<p>SEMANA SANTA</p>	<p>26</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>27</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>28</p> <p>JUEVES SANTO</p>	<p>29</p> <p>VIERNES SANTO</p>

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.

