

NOVIEMBRE 2023 MENÚS NORMALES ¡¡ ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



		<p style="text-align: center;">1 FESTIVO</p>	<p style="text-align: center;">2 SOPA DE LETRAS . TORTILLA CON ENSALADA FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">3 ARROZ TRES DELICIAS. POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE. FRUTA</p>
<p style="text-align: center;">6 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA. MACARRONES CON ATÚN. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">7 CREMA DE VERDURAS GUISO DE PULPO. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">8 SOPA DE LÁGRIMAS. JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">9 ENSALADA DE PASTA. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">10 ENSALADILLA RUSA. HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA</p>
<p style="text-align: center;">13 ARROZ TRES DELICIAS. COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">14 SOPA DE PASTA POLLO AL HORNO CON ENSALADA. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">15 ENSALADILLA RUSA. LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p style="text-align: center;">16 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">17 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. FRUTA</p>
<p style="text-align: center;">20 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN . MACARRONES BOLOÑESA. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">21 SOPA DE ESTRELLITAS. BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y JAMÓN. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">22 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATACAS. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">23 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">24 JUDÍAS CON HUEVO DURO. HABAS CON BACALAO. YOGUR</p>
<p style="text-align: center;">27 ENSALADA DE PASTA . TORTILLA DE CHAMPIÑONES. FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">28 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS CON SALMÓN FRUTA</p>	<p style="text-align: center;">29 SOPA DE FIDEOS. GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA . YOGUR</p>	<p style="text-align: center;">30 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ. ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ. FRUTA</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 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 23-24 .Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista .Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.