



MENÚ SIN CEFALOPODOS, MOLUSCOS Y CRUSTACEOS MARZO 2024

alimentación
sana



¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



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.

GUIISO DE POLLO 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.

GUIISO DE CARNE 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.