



OCTUBRO 2023. MENÚ SIN LEGUMBRES RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER !!



POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA MENÚ SIN LEGUMBRES (LENTEJAS, HABAS, GARBANZOS, ALUBIAS, SOJA, JUDÍAS, GUISANTES ...)

DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
<p>SOPA DE FIDEOS.</p> <p>TORTILLA CON CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA.</p> <p>LOMO DE CERDO CON ARROZ</p> <p>FRUTA</p>	<p>ENSALADA DE PASTA</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE *SIN GUISANTES CON PATATAS.</p> <p>YOGUR</p>	<p>CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALMÓN .</p> <p>FRUTA</p>	<p>ENSALADA DE LECHUGA , CEBOLLA , ACEITUNAS Y TOMATE .</p> <p>GUIISO DE CARNE CON VERDURAS Y PATATAS</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 9</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA</p> <p>MACARRONES CON ATÚN .</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 10</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUIISO DE PULPO</p> <p>YOGUR</p>	<p>DÍA 11</p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS.</p> <p>COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 12</p> <p>DÍA DO PILAR</p> <p>(FESTIVO)</p>	<p>DÍA 13</p> <p>ENSALADILLA RUSA *SIN GUISANTES O ENSALADA MIXTA</p> <p>CARNE GUISADA CON VERDURAS</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 16</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS *SIN GUISANTES O SOPA DE VERDURAS</p> <p>POLLO COCIDO , PLANCHA U HORNO CON VERDURITAS</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 17</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN</p> <p>POLLO AL HORNO CON ARROZ.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 18</p> <p>SOPA DE PASTA.</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 19</p> <p>CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS</p> <p>YOGUR</p>	<p>DÍA 20</p> <p>CREMA DE CALABACÍN .</p> <p>ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMARES</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 23</p> <p>CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA.</p> <p>FRUTA * (MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>DÍA 24</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS.</p> <p>BRÉCOL CON HUEVO Y JAMÓN</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 25</p> <p>CREMA DE BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZOLA CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 26</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS *SIN GUISANTES O SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 27</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ</p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ .</p> <p>YOGUR</p>
<p>DÍA 30</p> <p>SOPA DE LETRAS.</p> <p>TORTILLA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 31</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ BLANCO.</p> <p>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 2023-2024. . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA