

CONSULTORIA NUTRICIONAL



MAYO 2024 MENÚ SIN HUEVO RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER !!







ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE HUEVO , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS : LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS , PESCADO , ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA "

*CUIDADO QUE LA PASTA (MACARRONES, FIDEOS, ESTRELLITAS, ETC) NO SEA AL HUEVO (COSA QUE SUELE SER HABITUAL) *NO SE DEBEN COMER LÁCTEOS ENRIQUECIDOS CON NATA COMO ES EL CASO DEL FLAN O NATILLAS.

* LEER CON ATENCIÓN LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS PORQUE MUCHOS EN SU PROCESO DE ELABORACIÓN LLEVA HUEVO O SUCEDÁNEOS COMO ES EL CASO DE SALCHICHAS, FIAMBRES, BOLLERÍA , GALLETAS, CREMAS, ETC

*SH : SIN HUEVO

<p>1 FESTIVO</p> 			<p>2 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. MACARRONES *SIN HUEVO CON CARNE MANDARINA</p>	<p>3 SOPA DE FIDEOS *SIN HUEVO FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. YOGUR</p>
<p>6 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE MACARRONES CON POLLO MANZANA ROJA</p>	<p>7 CREMA DE VERDURAS. GUISO DE CARNE CON PATATAS MELÓN</p>	<p>8 CREMA DE COLIFLOR FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS. MANDARINA</p>	<p>9 ENSALADA DE PASTA *SIN HUEVO JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA. YOGUR .</p>	<p>10 JUDIAS A LA GALLEGA LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO. SANDÍA</p>
<p>13 SOPA DE PASTA SIN HUEVO POLLO CON ENSALADA NARANJA</p>	<p>14 ENSALADILLA RUSA SIN HUEVO PAVO VERDURAS/PATATAS. YOGUR</p>	<p>15 JUDÍAS A LA GALLEGA. ESPAGETIS *SIN HUEVO CON SALMÓN. MANZANA GOLDEN</p>	<p>16 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO. LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. SANDÍA</p>	<p>17 DÍA DAS LETRAS GALEGAS </p>
<p>20 EMPANADA DE ATÚN SIN HUEVO HAMBURGUESA CON ENSALADA YOGUR</p>	<p>21 SOPA DE JULIANA. ARROZ MARINERO FRUTA DE TEMPORADA (PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO)</p>	<p>22 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA MAÍZ , Y ZANAHORIA. HABAS CON CARNE MANZANA ROJA.</p>	<p>23 SOPA DE ESTRELLITAS *SIN HUEVO POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES. FRESAS</p>	<p>24 MACARRONES SIN HUEVO CON ORÉGANO Y TOMATE BRECOL CON CHORIZO MELÓN.</p>
<p>27 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA , Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS *SIN HUEVO CON SALSA DE ATÚN Y HUEVO DURO. PERA</p>	<p>28 GUISANTES CON AJADA. ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA (PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO)</p>	<p>29 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA. POTAGE DE GARBANZOS Y CARNE YOGUR</p>	<p>30 ENSALADA DE PASTA *SIN HUEVO GUISO DE CALAMARES SANDÍA</p>	<p>31 CREMA DE VERDURAS. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS MANZANA</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 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 CONSULTORIA 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 CONSULTORIA NUTRICIONAL GALLEGA.

ALUMNOS DE
