

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



		<p style="text-align: center;"><b>1</b> <b>FESTIVO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2</b> SOPA DE LETRAS .  TORTILLA CON ENSALADA  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>3</b> ARROZ TRES DELICIAS.  POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.  FRUTA</p>
<p style="text-align: center;"><b>6</b> ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.  MACARRONES CON ATÚN.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>7</b> CREMA DE VERDURAS  GUISO DE PULPO.  YOGUR</p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b> SOPA DE LÁGRIMAS.  JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>9</b> ENSALADA DE PASTA.  FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>10</b> ENSALADILLA RUSA.  HABAS CON VERDURAS Y CARNE.  FRUTA</p>
<p style="text-align: center;"><b>13</b> ARROZ TRES DELICIAS.  COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>14</b> SOPA DE PASTA  POLLO AL HORNO CON ENSALADA.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>15</b> 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;"><b>16</b> CREMA DE COLIFLOR .  FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS.  YOGUR</p>	<p style="text-align: center;"><b>17</b> CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.  ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.  FRUTA</p>
<p style="text-align: center;"><b>20</b> GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN .  MACARRONES BOLOÑESA.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>21</b> SOPA DE ESTRELLITAS.  BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y JAMÓN.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>22</b> CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.  FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATACAS.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>23</b> MENESTRA DE VERDURAS.  ARROZ MARINERO.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>24</b> JUDÍAS CON HUEVO DURO.  HABAS CON BACALAO.  YOGUR</p>
<p style="text-align: center;"><b>27</b> ENSALADA DE PASTA .  TORTILLA DE CHAMPIÑONES.  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>28</b> CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.  ESPAGUETIS CON SALMÓN  FRUTA</p>	<p style="text-align: center;"><b>29</b> SOPA DE FIDEOS.  GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA .  YOGUR</p>	<p style="text-align: center;"><b>30</b> 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.