

NOVIEMBRE 2023 MENÚ HIPOCALÓRICO . MENÚ SALUDABLE RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



MENÚS SALUDABLE APTO PARA TOD@S LOS QUE QUIERAN CUIDARSE , ESTAR SAN@S , CONTROLAR EL PESO Y PREVENIR MÚLTIPLES ENFERMEDADES.

ES UN MENÚ SIN FRITOS , NI REBOZADOS , NI PRODUCTOS PROCESADOS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y AZUCARES AÑADIDOS .

ES UN MENÚ CON VERDURAS , PROTEÍNAS (CARNE , PESACADO O HUEVO SIN GRASA) , FRUTAS , LÁCTEOS SIN GRASA E HIDRATOS DE CARBONO SALUDABLES (PATATA COCIDA , ARROZ , LEGUMBRES , ETC).

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