



NOVIEMBRE 2023 MENÚ SIN GLUTEN RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



* PROHIBIDOS TODOS LOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN TRIGO, AVENA, CEBADA, ESPELTA Y CENTENO. *SG : SIN GLUTEN

* EL PAN, LA PASTA, CEREALES, GALLETAS, ETC. TENDRÁN QUE SER SIN GLUTEN. * SI SE UTILIZA ALGÚN TIPO DE HARINA SERÁ SIN GLUTEN *LOS YOGURES MEJOR NATURALES (AZUCARADOS O EDULCORADOS) O SIN GLUTEN.

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | <p>1 FESTIVO</p> | <p>2 SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN TORTILLA CON ENSALADA FRUTA</p> | <p>3 ARROZ TRES DELICIAS SIN GLUTEN POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE. FRUTA</p> |
| <p>6 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA, MAÍZ Y ZANAHORIA. MACARRONES SIN GLUTEN CON ATÚN. FRUTA</p> | <p>7 CREMA DE VERDURAS GUISO DE PULPO. YOGUR</p> | <p>8 SOPA DE LÁGRIMAS O PASTA SIN GLUTEN JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. FRUTA</p> | <p>9 ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA SIN GLUTEN EN SALSA VERDE CON PATATAS. FRUTA</p> | <p>10 ENSALADILLA RUSA. HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA</p> |
| <p>13 ARROZ TRES DELICIAS SIN GLUTEN COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. FRUTA</p> | <p>14 SOPA DE PASTA SIN GLUTEN 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 GLUTEN A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. YOGUR</p> | <p>17 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. FRUTA</p> |
| <p>20 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN . MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA. FRUTA</p> | <p>21 SOPA DE ESTRELLITAS SIN GLUTEN BRÓCOLI CON PATATAS, HUEVO Y JAMÓN. FRUTA</p> | <p>22 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE MERLUZA SIN GLUTEN 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. YOGUR</p> |
| <p>27 ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN TORTILLA DE CHAMPIÑONES. FRUTA</p> | <p>28 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALMÓN FRUTA</p> | <p>29 SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN GUISO DE CARNE CON PATATAS, GUISANTES Y ZANAHORIA . YOGUR</p> | <p>30 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ. ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN 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.