

**NOVIEMBRE 2023 MENÚ SIN HUEVO RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING****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**

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | | 1 FESTIVO | 2 SOPA DE LETRAS SIN HUEVO FILETE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA | 3 ARROZ TRES DELICIAS SIN HUEVO O COLIFLOR REHOGADA POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE. FRUTA |
| 6 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA. MACARRONES SIN HUEVO CON ATÚN. FRUTA | 7 CREMA DE VERDURAS GUISO DE PULPO. YOGUR | 8 SOPA DE LÁGRIMAS O PASTA SIN HUEVO JUDÍAS CON JAMÓN SIN HUEVO FRUTA | 9 ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS. FRUTA | 10 ENSALADA MIXTA SIN HUEVO HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA |
| 13 ARROZ TRES DELICIAS SIN HUEVO O SOPA DE VERDURA COLIFLOR CON CHORIZO SIN HUEVO FRUTA | 14 SOPA DE PASTA SIN HUEVO POLLO AL HORNO CON ENSALADA. FRUTA | 15 ENSALADA MIXTA SIN HUEVO LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS) | 16 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. YOGUR | 17 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. FRUTA |
| 20 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN . MACARRONES SIN HUEVO BOLOÑESA. FRUTA | 21 SOPA DE ESTRELLITAS SIN HUEVO BRÓCOLI CON PATATAS Y JAMÓN SIN HUEVO FRUTA | 22 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATACAS. FRUTA | 23 MENESTRA DE VERDURAS SIN HUEVO O SOPA DE VERDURAS ARROZ MARINERO. FRUTA | 24 JUDÍAS CON AOVE SIN HUEVO HABAS CON BACALAO. YOGUR |
| 27 ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO POLLO CON CHAMPIÑONES. FRUTA | 28 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS SIN HUEVO CON SALMÓN FRUTA | 29 SOPA DE FIDEOS SIN HUEVO GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA . YOGUR | 30 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ. ALBÓNDIGAS SIN HUEVO O GUISO DE CARNE CON TOMATE Y ARROZ. FRUTA | |

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.