

SEPTIEMBRE 2023. MENÚ HIPOCALÓRICO . MENÚ SALUDABLE RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



back to school

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>11 SOPA DE PASTA (MEJOR INTEGRAL)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO</p> <p>FRUTA</p> | <p>12 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA</p> <p>FRUTA</p> | <p>13 ENSALADA DE PASTA (MEJOR INTEGRAL)</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p> | <p>14 CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>GUISO DE CARNE CON UNA PATATA COCIDA</p> <p>FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO</p> | <p>15 ENSALADILLA RUSA.</p> <p>HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA.</p> <p>FRUTA</p> |
| <p>18 CREMA DE CALABACÍN .</p> <p>POLLO O TERNERA ASADA CON SALSA DE TOMATE CASERA Y ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</p> | <p>19 SOPA JULIANA.</p> <p>ESPAGUETIS (MEJOR INTEGRAL) CON SALSA DE SALMÓN.</p> <p>FRUTA</p> | <p>20 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ZANAHORIA Y CEBOLLA)</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA (MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p> | <p>21 JUDÍAS CON TOMATE Y JAMÓN.</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ , GUIANTES , ZANAHORIA , JAMÓN Y TORTILLA FRANCESA)</p> <p>FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO</p> | <p>22 CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>GUISO DE PULPO CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p> |
| <p>25 ENSALADA CON QUESO , ATÚN , OLIVAS Y TOMATE.</p> <p>HABAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA</p> | <p>26 SOPA DE LÁGRIMAS O FIDEOS (MEJOR INTEGRAL)</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA Y HUEVO (SIN CHORIZO)</p> <p>FRUTA</p> | <p>27 CREMA DE DE PUERRO , PATATA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS (MEJOR INTEGRAL) CON SALSA DE ATÚN .</p> <p>FRUTA</p> | <p>28 ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p>PESCADO (SIN REBOZAR A LA PLANCHA , COCIDO U HORNO) CON UNA PATATA COCIDA</p> <p>FRUTA</p> | <p>29 MENESTRA DE VERDURA A LA GALLEGA.</p> <p>LOMO ASADO CON ARROZ.</p> <p>FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO</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 2023-2024. . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA