




OCTUBRO 2023. MENÚ RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

<p>DÍA 2</p> <p>SOPA DE FIDEOS.</p> <p>TORTILLA CON CHAMPIÑÓNS</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 3</p> <p>CREMA DE XUDIAS.</p> <p>LOMBO DE PORCO CON ARROZ</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 4</p> <p>ENSALADA DE PASTA.</p> <p>FILETE DE PESCADA EN SALSAS VERDE CON PATATAS.</p> <p>IOGUR</p>	<p>DÍA 5</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALMÓN .</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 6</p> <p>ENSALADA DE LEITUGA , CEBOLA , OLIVAS E TOMATE.</p> <p>POTAXE DE GARAVANZOS CON CARNE.</p> <p>FROITA</p>
<p>DÍA 9</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLA , MILLO E CENOIRA.</p> <p>MACARRÓNS CON ATÚN .</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 10</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUIISO DE PULPO</p> <p>IOGUR</p>	<p>DÍA 11</p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS.</p> <p>COLIFLOR CON CHOURIZO E OVO.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 12</p> <p>DÍA DO PILAR</p> <p>(FESTIVO)</p>	<p>DÍA 13</p> <p>ENSALADIÑA RUSA.</p> <p>FABAS CON VERDURA E CARNE.</p> <p>FROITA</p>
<p>DÍA 16</p> <p>ARROZ TRES DELICIA.</p> <p>LENTELLA CON VERDURAS E CARNE.</p> <p>FROITA * (MELLOR CON VITAMINA C PARA AXUDAR Á ABSORCIÓN DO FERRO DAS LENTELLAS)</p>	<p>DÍA 17</p> <p>CREMA DE CABAZA E CABACIÑA.</p> <p>POLO O FORNO CON ARROZ.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 18</p> <p>SOPA DE PASTA.</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS , CHICHAROS E CENOIRA.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 19</p> <p>CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>FILETE DE PESCADA A VIZCAÍNA CON PATACAS</p> <p>IOGUR</p>	<p>DÍA 20</p> <p>CREMA DE CABACIÑA.</p> <p>ARROZ CON MEXILLÓNS E CALAMAR.</p> <p>FROITA</p>
<p>DÍA 23</p> <p>CHICAROS A GALEGA CON XAMÓN.</p> <p>MACARRÓNS BOLOÑESA.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 24</p> <p>SOPA DE ESTRELIÑAS.</p> <p>BRÉCOL CON OVO E XAMÓN.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 25</p> <p>CREMA DE XUDÍAS E BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE PESCADA EN SALSAS DE CAZOLA CON PATATAS.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 26</p> <p>MINISTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 27</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLA E MILLO.</p> <p>ALBÓNDEGAS CON TOMATE E ARROZ .</p> <p>IOGUR</p>
<p>DÍA 30</p> <p>SOPA DE LETRAS.</p> <p>TORTILLA CON ENSALADA.</p> <p>FROITA</p>	<p>DÍA 31</p> <p>CREMA DE CABACIÑA E CENOIRA.</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ BLANCO.</p> <p>FROITA</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 ALÉRGICOS 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 ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) PARA EL CURSO ESCOLAR 2023-2024. FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA