

DICIEMBRE 23 . MENÚ SIN GLUTEN . CEIP MANUEL LUÍS A CUÑA. RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



sin gluten

MENÚ SIN GLUTEN



* 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.

FELIZ NAVIDAD



1
 MACARRONES * **SIN GLUTEN** CON
 TOMATE Y ORÉGANO
 POTAJE DE GARBANZO CON CARNE
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA

4
 CREMA DE VERDURAS.
 FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA * **SIN
 GLUTEN** CON PATATAS.
 PAN * **SIN GLUTEN** Y YOGUR

5
 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.
 LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA



8
 FESTIVO

11
 ARROZ TRES DELICIAS * **SIN GLUTEN**
 JUDÍAS CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO.
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA

12
 SOPA DE PASTA * **SIN GLUTEN**
 POLLO AL HORNO CON ENSALADA.
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA

13
 ENSALADILLA RUSA.
 LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA *
 (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A
 LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)

14
 CREMA DE COLIFLOR
 MACARRONES * **SIN GLUTEN** CON SALSA
 DE ATÚN
 PAN * **SIN GLUTEN** Y YOGUR

15
 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.
 ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA

18
 SOPA DE ESTRELLITAS O PASTA * **SIN
 GLUTEN**
 BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y
 JAMÓN.
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA

19
 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.
 ALBÓNDIGAS * **SIN GLUTEN** O POLLO
 CON TOMATE Y ARROZ BLANCO
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA

20
 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL .
 FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE
 CAZUELA * **SIN GLUTEN** CON PATATAS.
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA

21
 MENESTRA DE VERDURAS.
 ESPAGUETIS * **SIN GLUTEN** CON
 SALMÓN.
 PAN * **SIN GLUTEN** Y FRUTA

22

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 .Nutricionista . Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.

