

CONSULTORIA NUTRICIONAL






sin gluten

MAYO 2024 . MENÚ SIN GLUTEN.

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ;!



* 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>Alimentación saludable</p>			<p>2 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. MACARRONES * SIN GLUTEN CON CARNE. MANDARINA</p>	<p>3 SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA * SIN GLUTEN O FILETE DE MERLUZA (SIN SALSA) CON PATATAS. YOGUR .</p>
<p>6 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE. MACARRONES CON POLLO SIN GLUTEN MANZANA ROJA</p>	<p>7 CREMA DE VERDURAS. GUIISO DE CARNE CON PATATAS MELÓN</p>	<p>8 CREMA DE COLIFLOR FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS. MANDARINA</p>	<p>9 ENSALADA DE PASTA * SIN GLUTEN JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA. YOGUR .</p>	<p>10 JUDIAS A LA GALLEGA LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO. SANDÍA</p>
<p>13 SOPA DE LETRAS * SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA NARANJA</p>	<p>14 ENSALADILLA RUSA. PAVO CON VERDURAS Y PATATAS YOGUR</p>	<p>15 JUDÍAS A LA GALLEGA. ESPAGETIS * SIN GLUTEN CON SALMÓN. MANZANA GOLDEN</p>	<p>16 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO. LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. SANDÍA</p>	<p>17 DÍA DAS LETRAS GALEGAS </p>
<p>20 PIZZA SIN GLUTEN HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA YOGUR</p>	<p>21 SOPA DE JULIANA. ARROZ MARINERO FRUTA DE TEMPORADA (PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO)</p>	<p>22 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA MAÍZ Y ZANAHORIA. HABAS CON CARNE MANZANA ROJA.</p>	<p>23 SOPA DE ESTRELLITAS * SIN GLUTEN POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES. FRESAS</p>	<p>24 MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE Y ORÉGANO BRECOL CON CHORIZO Y HUEVO MELÓN.</p>
<p>27 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALSA DE ATÚN Y HUEVO DURO. PERA</p>	<p>28 GUISANTES CON AJADA. ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE. FRUTA DE TEMPORADA (PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO)</p>	<p>29 ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA. POTAGE DE GARBANZOS Y CARNE YOGUR</p>	<p>30 ENSALADA DE PASTA * SIN GLUTEN GUIISO DE CALAMARES SANDÍA</p>	<p>31 CREMA DE VERDURAS. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS MANZANA</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 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 23-24 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

