

# OCTUBRO 2023. MENÚ SIN GLUTEN RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

## !! 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. \* SG : SIN GLUTEN.

<p>DÍA 2</p> <p>SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN</p> <p>TORTILLA CON CHAMPIÑONES</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 3</p> <p>CREMA DE JUDÍAS.</p> <p>LOMO DE CERDO CON ARROZ</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 4</p> <p>ENSALADA DE PASTA * SIN GLUTEN</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE * SIN GLUTEN CON PATATAS.</p> <p>YOGUR</p>	<p>DÍA 5</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALMÓN .</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 6</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ACEITUNAS Y TOMATE .</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 9</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA, MAÍZ Y ZANAHORIA</p> <p>MACARRONES * SIN GLUTEN CON ATÚN .</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 10</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUISO DE PULPO</p> <p>YOGUR</p>	<p>DÍA 11</p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS O FIDEOS * SIN GLUTEN</p> <p>COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 12</p> <p>DÍA DO PILAR</p> <p>(FESTIVO)</p>	<p>DÍA 13</p> <p>ENSALADILLA RUSA.</p> <p>HABAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 16</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</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>DÍA 17</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN</p> <p>POLLO AL HORNO CON ARROZ.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 18</p> <p>SOPA DE PASTA * SIN GLUTEN</p> <p>GUISO DE CARNE CON PATATAS, GUISANTES Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 19</p> <p>CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA * SIN GLUTEN CON PATATAS</p> <p>YOGUR</p>	<p>DÍA 20</p> <p>CREMA DE CALABACÍN .</p> <p>ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMARES</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 23</p> <p>GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN</p> <p>MACARRONES * SIN GLUTEN BOLOÑESA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 24</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS * SIN GLUTEN</p> <p>BRÉCOL CON HUEVO Y JAMÓN</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 25</p> <p>CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZOLA * SIN GLUTEN CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 26</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 27</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ</p> <p>ALBÓNDIGAS * SIN GLUTEN CON TOMATE Y ARROZ .</p> <p>YOGUR</p>
<p>DÍA 30</p> <p>SOPA DE LETRAS * SIN GLUTEN</p> <p>TORTILLA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 31</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</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