

CONSULTORIA NUTRICIONAL



## MARZO 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>Alimentación saludable</p>				<p>1 ENSALADILLA RUSA. POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE. FRUTA</p>
<p>4 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. MACARRONES * SIN GLUTEN CON CARNE. YOGUR</p>	<p>5 CALDO GALLEGO DE REPOLLO * SIN GLUTEN LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO. FRUTA</p>	<p>6 SOPA DE LETRAS * SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA</p>	<p>7 JUDÍAS CON HUEVO DURO. ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALMÓN. FRUTA</p>	<p>8 CREMA DE COLIFLOR. FILETE DE MERLUZA * SIN GLUTEN AL HORNO CON PATATAS. FRUTA</p>
<p>11 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO. BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN. FRUTA</p>	<p>12 CREMA DE CALABAZA. GUISO DE CALAMARES CON PATATAS. FRUTA</p>	<p>13 SOPA JULIANA DE VERDURAS PAELLA DE POLLO FRUTA</p>	<p>14 MENESTRA DE VERDURAS. LENTEJAS CON CARNE. FRUTA * (MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>15 CREMA DE BRÉCOL Y ZANAHORIA. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE (HARINA) * SIN GLUTEN CON PATATA. YOGUR</p>
<p>18 SOPA DE ESTRELLITAS O FIDEOS * SIN GLUTEN POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES. FRUTA</p>	<p>19 ENSALADA MIXTA CON LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, MAÍZ Y ZANAHORIA. HABAS CON CARNE. YOGUR</p>	<p>20 CREMA DE JUDÍAS. ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALSA DE ATÚN. FRUTA</p>	<p>21 GUISANTES CON AJADA. ALBÓNDIGAS * SIN GLUTEN O POLLO CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE. FRUTA</p>	<p>22 CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO. GUISO DE PATATAS CON MEJILLONES. FRUTA</p>
<p>25 SEMANA SANTA</p>	<p>26 SEMANA SANTA</p>	<p>27 SEMANA SANTA</p>	<p>28 JUEVES SANTO</p>	<p>29 VIERNES SANTO</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. TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

