


SEPTIEMBRE 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>11 SOPA DE PASTA * SIN GLUTEN</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO</p> <p>FRUTA</p>	<p>12 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA</p> <p>FRUTA</p>	<p>13 ENSALADA DE PASTA * SIN GLUTEN DE COLORES.</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>14 CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>GUISO DE CARNE CON PATATAS</p> <p>YOGUR</p>	<p>15 ENSALADILLA RUSA.</p> <p>HAMBURGUESA * SIN GLUTEN CON ENSALADA MIXTA.</p> <p>FRUTA</p>
<p>18 CREMA DE CALABACÍN .</p> <p>ALBÓNDIGAS * SIN GLUTEN O POLLO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>19 SOPA JULIANA * SIN GLUTEN</p> <p>ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALSA DE SALMÓN.</p> <p>FRUTA</p>	<p>20 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y CEBOLLA)</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>21 JUDÍAS CON TOMATE Y JAMÓN.</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, GUISANTES, ZANAHORIA, JAMÓN Y TORTILLA FRANCESA)</p> <p>YOGUR</p>	<p>22 CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>GUISO DE PULPO CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>
<p>25 ENSALADA CON QUESO, ATÚN, OLIVAS Y TOMATE.</p> <p>HABAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA</p>	<p>26 SOPA DE LÁGRIMAS O FIDEOS * SIN GLUTEN</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA, HUEVO Y CHORIZO</p> <p>FRUTA</p>	<p>27 CREMA DE DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALSA DE ATÚN .</p> <p>FRUTA</p>	<p>28 ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p>CANELONES * SIN GLUTEN DE PESCADO CON BECHAMEL O PASTA * SIN GLUTEN CON PESCADO Y BECHAMEL</p> <p>FRUTA</p>	<p>29 MENESTRA DE VERDURA A LA GALLEGA.</p> <p>LOMO ASADO CON ARROZ.</p> <p>YOGUR</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. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA