

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



alimentación  
sana

MAYO 2024

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

Sala Gradin



Alimentación saludable



2

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN  
MACARRONES CON CARNE  
MANDARINA

3

SOPA DE FIDEOS.  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON  
PATATAS.  
YOGUR.

6

ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE,  
CEBOLLA Y MAÍZ DULCE

CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL.

MANZANA ROJA

7

CREMA DE VERDURAS.

GUIISO DE CARNE CON PATATAS.

MELÓN

8

CREMA DE COLIFLOR

FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS.

MANDARINA

9

ENSALADA DE PASTA

JAMONCITOS DE POLLO CON  
ENSALADA.

YOGUR .

10

JUDÍAS A LA GALLEGA

LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.

FRUTA DE TEMPORADA  
( PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO)

13

SOPA DE LETRAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

NARANJA

14

ENSALADILLA RUSA

PAVO CON VERDURAS Y PATATAS

YOGUR

15

JUDÍAS A LA GALLEGA.

ESPAGETIS CON SALMÓN.

MANZANA GOLDEN

16

ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO.

LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.

PERA

17

DÍA DAS LETRAS GALEGAS



20

EMPANADILLA DE ATÚN

HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA

YOGUR

21

SOPA DE JULIANA.

ARROZ MARINERO

FRUTA DE TEMPORADA  
( PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO)

22

ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA  
MAÍZ Y ZANAHORIA

HABAS CON CARNE

MANZANA ROJA.

23

SOPA DE ESTRELLITAS.

POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES.

FRUTA DE TEMPORADA  
( PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO)

24

MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO

BRECOL CON CHORIZO Y HUEVO DURO

MELÓN

27

ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA ,  
MAÍZ Y ZANAHORIA.

ESPAGUETIS CON SALSA DE ATÚN Y HUEVO DURO.

PERA

28

GUISANTES CON AJADA.

ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE  
TOMATE.

FRUTA DE TEMPORADA  
( PELADILLO , CIRUELA , PARAGUAYO)

29

ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA,  
QUESO Y ATÚN

POTAJES DE GARBANZOS CON CARNE

YOGUR

30

ENSALADA DE PASTA DE COLORES

GUIISO DE CALAMARES

SANDÍA

31

CREMA DE VERDURAS.

FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS

MANZANA



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 23-24 .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA. MAYO 2024