

ENERO 2024 MENÚ BASAL . CEIP ORTIGUEIRA



FELIZ
Año
Nuevo

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



alimentación
sana

Sala Gradin

8 ARROZ TRES DELICIAS TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES. PAN Y FRUTA	9 CREMA DE VERDURAS. ESPAGUETIS CON SALMÓN. PAN Y YOGUR	10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS. PAN Y FRUTA	11 SOPA MARAVILLA JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. PAN Y FRUTA	12 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA) GUISO DE CARNE CON PATATAS. PAN Y FRUTA
15 ENSALADA DE PASTA COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. PAN Y FRUTA	16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. PAN Y FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA. LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. PAN Y FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)	18 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS. PAN Y YOGUR	19 PATATAS A LA RIOJANA POLLO AL HORNO CON ENSALADA. PAN Y FRUTA
22 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN. MACARRONES A LA BOLOÑESA. PAN Y FRUTA	23 SOPA DE ESTRELLITAS. BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN. PAN Y FRUTA	24 CREMA DE JUDÍAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. PAN Y FRUTA	25 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. PAN Y FRUTA	26 JUDÍAS CON HUEVO DURO. POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO. PAN Y YOGUR
29 SOPA DE LÁGRIMAS. GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA. PAN Y YOGUR	30 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO HABAS CON BACALAO . PAN Y FRUTA	31 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE. PAN Y FRUTA		



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 .Nutricionista . Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.