

# OCTUBRO 2023. MENÚ HIPOCALÓRICO . MENÚ SALUDABLE RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING


## !! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



MENÚS SALUDABLE APTO PARA TOD@S LOS QUE QUIERAN CUIDARSE , ESTAR SAN@S , CONTROLAR EL PESO Y PREVENIR MÚLTIPLES ENFERMEDADES.

ES UN MENÚ SIN FRITOS , NI REBOZADOS , NI PRODUCTOS PROCESADOS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y AZUCARES AÑADIDOS .

ES UN MENÚ CON VERDURAS , PROTEÍNAS (CARNE , PESACADO O HUEVO SIN GRASA ) , FRUTAS , LÁCTEOS SIN GRASA E HIDRATOS DE CARBONO SALUDABLES (PATATA COCIDA , ARROZ , LEGUMBRES , ETC).

DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
SOPA DE FIDEOS (MEJOR INTEGRAL) TORTILLA CON CHAMPIÑONES FRUTA	CREMA DE JUDÍAS. POLLO COCIDO O PLANCHA CON ARROZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA (MEJOR INTEGRAL) FILETE DE MERLUZA ( SIN REBOZAR ) EN SALSA VERDE CON UNA PATATA COCIDA FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO	CREMA DE BRÓCOLI. ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALMÓN . FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA , CEBOLLA , ACEITUNAS Y TOMATE . POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE. FRUTA
DÍA 9	DÍA 10	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13
ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN . FRUTA	CREMA DE VERDURAS. GUISO DE PULPO FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO	SOPA DE LÁGRIMAS O FIDEOS INTEGRALES COLIFLOR CON HUEVO FRUTA	DÍA DO PILAR (FESTIVO)	ENSALADILLA RUSA. HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE FRUTA * ( MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )	CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN POLLO AL HORNO CON ARROZ. FRUTA	SOPA DE PASTA INTEGRAL GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA (SIN REBOZAR ) A LA VIZCAÍNA CON UNA PATATA COCIDA FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO	CREMA DE CALABACÍN . ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMARES FRUTA
DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
GUIANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN MACARRONES INTEGRALES BOLOÑESA. FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS O FIDEOS INTEGRALES BRÉCOL CON HUEVO Y JAMÓN FRUTA	CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE MERLUZA PLANCHA O COCIDO CON UNA PATATA COCIDA FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. FRUTA	ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ POLLO COCIDO , PLANCHA U HORNO CON TOMATE Y ARROZ . FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO
DÍA 30	DÍA 31			
SOPA DE LETRAS O FIDEOS INTEGRALES TORTILLA CON ENSALADA. FRUTA	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ BLANCO. 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 2023-2024. .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA