

## OCTUBRO 2023. MENÚ SIN PESCADO RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



"ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE PESCADO , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS : CRUSTÁCEOS , HUEVO , LACTOSA , ALTRAMUCES , CACAHUETES , APIO , SÉSAMO , FRUTOS SECOS , SULFITOS , MOSTAZA Y SOJA "ALIMENTOS PROHIBIDOS : PESCADO Y SUCEDÁNEOS .

DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
SOPA DE FIDEOS. TORTILLA CON CHAMPIÑONES FRUTA	CREMA DE JUDÍAS. LOMO DE CERDO CON ARROZ FRUTA	ENSALADA DE PASTA (SIN ATÚN ) O SOPA DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON PATATAS. YOGUR	CREMA DE BRÓCOLI. ESPAGUETIS CON JAMÓN . 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 CON CARNE . FRUTA	CREMA DE VERDURAS. GUIISO DE PULPO YOGUR	SOPA DE LÁGRIMAS. COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO FRUTA	DÍA DO PILAR (FESTIVO)	ENSALADILLA RUSA (SIN ATÚN ) O ENSALADA MIXTA HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA
DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
ARROZ TRES DELICIAS 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. GUIISO DE CARNE CON PATATAS , GUIISANTES Y ZANAHORIA FRUTA	CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE POLLO CON PATATAS YOGUR	CREMA DE CALABACÍN . ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMARES FRUTA
DÍA 23	DÍA 24	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27
GUIISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN MACARRONES BOLOÑESA. FRUTA	SOPA DE ESTRELLITAS. BRÉCOL CON HUEVO Y JAMÓN FRUTA	CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE POLLO CON PATATAS. FRUTA	MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO (SIN PESCADO) O ARROZ CON CARNE FRUTA	ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ . YOGUR
DÍA 30	DÍA 31			
SOPA DE LETRAS. 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 ALÉRGICOS 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 ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO ) PARA EL CURSO ESCOLAR 2023-2024. .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA