



# OCTUBRO 2023. MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) Y SIN SOJA RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



**MENÚ SIN PLV Y SIN SOJA**




**!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!**



"Este menú , a excepción de Lácteos y soja , pueden contener los siguientes alérgenos : Crustáceos , huevo, pescado , altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja "

**Alimentos prohibidos :** leche de vaca, batidos , derivados lácteos nata , postres lácteos , helados y bechamel y la soja y todos sus derivados .

**Ojo con las etiquetas de otros muchos productos que pueden contener lactosa como (purés , sopas, fiambres , embutidos, cremas y purés precocinados , bollería , galletas etc). NINGUNA ELABORACIÓN LLEVARÁ SOJA.**

DÍA 2 SOPA DE FIDEOS. TORTILLA CON CHAMPIÑONES FRUTA	DÍA 3 CREMA DE JUDÍAS * (SIN LÁCTEOS) LOMO DE CERDO CON ARROZ FRUTA	DÍA 4 ENSALADA DE PASTA. FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDE CON PATATAS. FRUTA	DÍA 5 CREMA DE BRÓCOLI * (SIN LÁCTEOS) ESPAGUETIS CON SALMÓN . FRUTA	DÍA 6 ENSALADA DE LECHUGA , CEBOLLA , ACEITUNAS Y TOMATE . POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE. FRUTA
DÍA 9 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA MACARRONES CON ATÚN . FRUTA	DÍA 10 CREMA DE VERDURAS * (SIN LÁCTEOS) GUIISO DE PULPO FRUTA	DÍA 11 SOPA DE LÁGRIMAS. COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO FRUTA	DÍA 12 DÍA DO PILAR (FESTIVO)	DÍA 13 ENSALADILLA RUSA * (SIN LÁCTEOS) HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA
DÍA 16 ARROZ TRES DELICIAS * (SIN LÁCTEOS Y SIN SOJA) LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE FRUTA * ( MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )	DÍA 17 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN * (SIN LÁCTEOS) POLLO AL HORNO CON ARROZ. FRUTA	DÍA 18 SOPA DE PASTA. GUIISO DE CARNE CON PATATAS , GUIISANTES Y ZANAHORIA FRUTA	DÍA 19 CREMA DE COLIFLOR * (SIN LÁCTEOS) FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS FRUTA	DÍA 20 CREMA DE CALABACÍN * (SIN LÁCTEOS) ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMARES FRUTA
DÍA 23 GUIISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN MACARRONES BOLOÑESA. FRUTA	DÍA 24 SOPA DE ESTRELLITAS. BRÉCOL CON HUEVO Y JAMÓN FRUTA	DÍA 25 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL * (SIN LÁCTEOS) FILETE DE MERLUZA EN SALSAS DE CAZOLA CON PATATAS. FRUTA	DÍA 26 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. FRUTA	DÍA 27 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ ALBÓNDIGAS * (SIN LÁCTEOS) O POLLO CON TOMATE Y ARROZ FRUTA
DÍA 30 SOPA DE LETRAS. TORTILLA CON ENSALADA. FRUTA	DÍA 31 CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA * (SIN LÁCTEOS) HAMBURGUESA * (SIN LÁCTEOS) 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