

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

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



# back to school

**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).**

<p><b>11</b></p> <p>SOPA DE PASTA (MEJOR INTEGRAL)</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>12</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>13</b></p> <p>ENSALADA DE PASTA (MEJOR INTEGRAL)</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>14</b></p> <p>CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>GUISO DE CARNE CON UNA PATATA COCIDA</p> <p>FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO</p>	<p><b>15</b></p> <p>ENSALADILLA RUSA.</p> <p>HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA.</p> <p>FRUTA</p>
<p><b>18</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN .</p> <p>POLLO O TERNERA ASADA CON SALSAS DE TOMATE CASERA Y ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA JULIANA.</p> <p>ESPAGUETIS (MEJOR INTEGRAL) CON SALSAS DE SALMÓN.</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>20</b></p> <p>ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ZANAHORIA Y CEBOLLA)</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA (MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p><b>21</b></p> <p>JUDÍAS CON TOMATE Y JAMÓN.</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ , GUISANTES , ZANAHORIA , JAMÓN Y TORTILLA FRANCESA)</p> <p>FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO</p>	<p><b>22</b></p> <p>CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>GUISO DE PULPO CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>
<p><b>25</b></p> <p>ENSALADA CON QUESO , ATÚN , OLIVAS Y TOMATE.</p> <p>HABAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>26</b></p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS O FIDEOS (MEJOR INTEGRAL)</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA Y HUEVO (SIN CHORIZO )</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>27</b></p> <p>CREMA DE DE PUERRO , PATATA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS (MEJOR INTEGRAL) CON SALSAS DE ATÚN .</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>28</b></p> <p>ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p>PESCADO (SIN REBOZAR A LA PLANCHA , COCIDO U HORNO ) CON UNA PATATA COCIDA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>29</b></p> <p>MENESTRA DE VERDURA A LA GALLEGA.</p> <p>LOMO ASADO CON ARROZ.</p> <p>FRUTA / YOGUR NATURAL O DESNATADO</p>

**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**