

SEPTIEMBRE

2023. MENÚ SIN HUEVO RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING


 alimentación
sana

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!






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

*Cuidado que la pasta (macarrones, fideos, estrellitas, etc) NO sea al huevo (cosa que suele ser habitual) *No se deben comer lácteos enriquecidos con nata como es el caso del flan o natillas.

* Leer con atención las etiquetas de los productos porque muchos en su proceso de elaboración lleva huevo o sucedáneos como es el caso de salchichas, fiambres, bollería , galletas, cremas, etc

*SH : SIN HUEVO

<p>11 SOPA DE PASTA * SIN HUEVO</p> <p>LOMO ASADO CON CHAMPIÑONES AL AJILLO</p> <p>FRUTA</p>	<p>12 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA</p> <p>FRUTA</p>	<p>13 ENSALADA DE PASTA * SIN HUEVO DE COLORES.</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>14 CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS</p> <p>YOGUR</p>	<p>15 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ZANAHORIA Y CEBOLLA)</p> <p>HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA.</p> <p>FRUTA</p>
<p>18 CREMA DE CALABACÍN .</p> <p>ALBÓNDIGAS * SIN HUEVO O POLLO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>19 SOPA JULIANA.</p> <p>ESPAGUETIS * SIN HUEVO CON SALSA DE SALMÓN.</p> <p>FRUTA</p>	<p>20 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>21 JUDÍAS CON TOMATE Y JAMÓN.</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS * SIN HUEVO (ARROZ , GUI SANTES , ZANAHORIA , JAMÓN) SIN TORTILLA FRANCESA</p> <p>YOGUR</p>	<p>22 CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>GUIISO DE PULPO CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>
<p>25 ENSALADA CON QUESO , ATÚN , OLIVAS Y TOMATE.</p> <p>HABAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA</p>	<p>26 SOPA DE LÁGRIMAS * SIN HUEVO</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA Y CHORIZO * SIN HUEVO</p> <p>FRUTA</p>	<p>27 CREMA DE DE PUERRO , PATATA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS * SIN HUEVO CON SALSA DE ATÚN .</p> <p>FRUTA</p>	<p>28 ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p>CANELONES * SIN HUEVO DE PESCADO O PASTA * SIN HUEVO CON PESCADO Y BECHAMEL .</p> <p>FRUTA</p>	<p>29 MENESTRA DE VERDURA A LA GALLEGA.</p> <p>LOMO ASADO CON ARROZ.</p> <p>YOGUR</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