

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



alimentación
sana

ABRIL 2024. MENÚ BASAL. CEIP PLURILINGÜE OS TILOS

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



Sala Gradin



<p>1</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>2</p> <p>ENSALADA DE PASTA.</p> <p>POLLO AL AJILLO CON ENSALADA.</p> <p>YOGUR</p>	<p>3</p> <p>CALDO DE REPOLLO.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN Salsa DE CAZUELA CON PATATAS.</p> <p>NARANJA</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUIZO DE CARNE CON PATATAS.</p> <p>PERA</p>	<p>5</p> <p>ENSALADA MIXTA CON LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE.</p> <p>CANELONES DE CARNE CON BECHAMEL .</p> <p>MANZANA GOLDEN</p>
<p>8</p> <p>CREMA DE COLIFLOR.</p> <p>FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS.</p> <p>MANDARINA</p>	<p>9</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.</p> <p>MACARRONES CON CARNE</p> <p>YOGUR</p>	<p>10</p> <p>ENSALADA MIXTA DE LECHUGA , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</p> <p>LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.</p> <p>MANZANA ROJA</p>	<p>11</p> <p>ENSALADILLA RUSA.</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE.</p> <p>NARANJA</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE LETRAS.</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES</p> <p>PERA</p>
<p>15</p> <p>JUDÍAS A LA GALLEGA.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALMÓN.</p> <p>MANZANA GOLDEN</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO.</p> <p>BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN.</p> <p>SANDIA</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA MIXTA DE LECHUGA , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</p> <p>GUIZO DE CALAMARES CON PATATAS.</p> <p>MANDARINA</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>PAELLA DE POLLO</p> <p>MELÓN.</p>	<p>19</p> <p>EMPANADILLA DE ATÚN.</p> <p>LENTEJAS CON CARNE.</p> <p>YOGUR .</p>
<p>22</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS.</p> <p>POLLO CON GUISANTES , ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR</p>	<p>23</p> <p>ENSALADA MIXTA CON LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA .</p> <p>HABAS CON CARNE</p> <p>MELÓN.</p>	<p>24</p> <p>ENSALADA DE ARROZ.</p> <p>LIRIOS A LA ROMANA CON MENESTRA DE VERDURAS.</p> <p>MANZANA ROJA</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA MIXTA CON LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS CON Salsa DE ATÚN Y HUEVO DURO.</p> <p>MANDARINA</p>	<p>26</p> <p>GUISANTES CON AJADA</p> <p>ALBÓNDIGAS CON ARROZ BLANCO Y Salsa DE TOMATE.</p> <p>PLÁTANO</p>
<p>29</p> <p>ENSALADA MIXTA CON LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ DULCE Y ZANAHORIA .</p> <p>GUIZO DE PATATAS CON MEJILLONES.</p> <p>PERA</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA DE PASTA.</p> <p>PAVO CON ENSALADA.</p> <p>MANZANA GOLDEN</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 .TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.