



DICIEMBRE 23 . MENÚ SIN GLUTEN . CEIP PLURILINGÜE OS TILOS . RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

MENÚ SIN GLUTEN



* PROHIBIDOS TODOS LOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN TRIGO, AVENA, CEBADA, ESPELTA Y CENTENO. *SG : SIN GLUTEN
 * EL PAN , LA PASTA , CEREALES , GALLETAS ,ETC. TENDRÁN QUE SER SIN GLUTEN . * SI SE UTILIZA ALGÚN TIPO DE HARINA SERÁ SIN GLUTEN *LOS YOGURES MEJOR NATURALES (AZUCARADOS O EDULCORADOS) O SIN GLUTEN.

FELIZ NAVIDAD



1
MACARRONES * SIN GLUTEN CON TOMATE Y ORÉGANO
POTAJE DE GARBANZO CON CARNE
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA

4
CREMA DE VERDURAS.
FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA * SIN GLUTEN CON PATATAS.
PAN * SIN GLUTEN Y YOGUR

5
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.
LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA



8
FESTIVO

11
ARROZ TRES DELICIAS * SIN GLUTEN
JUDÍAS CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO.
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA

12
SOPA DE PASTA * SIN GLUTEN
POLLO AL HORNO CON ENSALADA.
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA

13
ENSALADILLA RUSA.
LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA *
 (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)

14
CREMA DE COLIFLOR
MACARRONES * SIN GLUTEN CON SALSA DE ATÚN
PAN * SIN GLUTEN Y YOGUR

15
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.
ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA

18
SOPA DE ESTRELLITAS O PASTA * SIN GLUTEN
BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y JAMÓN.
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA

19
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.
ALBÓNDIGAS * SIN GLUTEN O POLLO CON TOMATE Y ARROZ BLANCO
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA

20
CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL .
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA * SIN GLUTEN CON PATATAS.
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA

21
MENESTRA DE VERDURAS.
ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALMÓN.
PAN * SIN GLUTEN Y FRUTA

22

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) N° 1169 / 2011 la Alérgenos De Declaración Obligatoria. (ADO) para el curso escolar 23-24 .Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista .Nutricionista . Técnico Superior en Dietética y Nutrición. Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.