

MENÚ DICIEMBRE 2023 . CEIP PLURILINGÜE OS TILOS

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

Sala Gradin



FELIZ NAVIDAD



1

MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO

POTAJE DE GARBANZO CON CARNE

PAN Y FRUTA

4

CREMA DE VERDURAS.

FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS.

PAN Y YOGUR

5

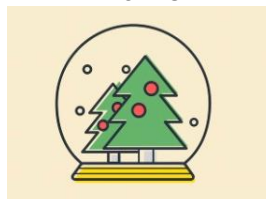
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.

LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.

PAN Y FRUTA

6

FESTIVO



7

DÍA NO LECTIVO



8

FESTIVO

11

ARROZ TRES DELICIAS.

JUDÍAS CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO.

PAN Y FRUTA

12

SOPA DE PASTA.

POLLO AL HORNO CON ENSALADA.

PAN Y FRUTA

13

ENSALADILLA RUSA.

LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.

PAN Y FRUTA *

(* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)

14

CREMA DE COLIFLOR

MACARRONES CON SALSAS DE ATÚN.

PAN Y YOGUR

15

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.

ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.

PAN Y FRUTA

18

SOPA DE ESTRELLITAS.

BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y JAMÓN.

PAN Y FRUTA

19

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.

ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ BLANCO.

PAN Y FRUTA

20

CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL .

FILETE DE MERLUZA EN SALSAS DE CAZUELA CON PATATAS.

PAN Y FRUTA

21

MENESTRA DE VERDURAS.

ESPAGUETIS CON SALMÓN.

PAN 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.