


DICIEMBRE 2023 .MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) Y SIN HUEVO . CEIP PLURILINGÜE OS TILOS . RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING




MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA Y SIN HUEVO



"ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE LÁCTEOS Y HUEVO , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS : CRUSTÁCEOS , PESCADO , ALTRAMUCES , CACAHUETES , APIO , SÉSAMO , FRUTOS SECOS , SULFITOS , MOSTAZA Y SOJA " ALIMENTOS PROHIBIDOS : LECHE DE VACA, BATIDOS , DERIVADOS LÁCTEOS NATA , POSTRES LÁCTEOS , HELADOS Y BECHAMEL . *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. *SH : SIN HUEVO* 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

**FELIZ
NAVIDAD**



1
MACARRONES **SIN HUEVO** CON TOMATE Y
ORÉGANO

POTAJE DE GARBANZO CON CARNE

PAN Y FRUTA

4
CREMA DE VERDURAS * (**SIN LÁCTEOS**)

FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA **SIN HUEVO**
CON PATATAS.

PAN Y FRUTA

5
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.
* (**SIN LÁCTEOS**)

LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.

PAN Y FRUTA

6
FESTIVO



7
DÍA NO LECTIVO



8
FESTIVO

11
ARROZ EN BLANCO

JUDÍAS CON CHORIZO **SIN HUEVO**

PAN Y FRUTA

12
SOPA DE PASTA **SIN HUEVO**

POLLO AL HORNO CON ENSALADA.

PAN Y FRUTA

13
**ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA ,
MAÍZ Y ZANAHORIA.**

LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.

PAN Y FRUTA

14
CREMA DE COLIFLOR * (**SIN LÁCTEOS**)

MACARRONES **SIN HUEVO** CON SALSA * (**SIN
LÁCTEOS**) DE ATÚN

PAN Y FRUTA

15
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN
* (**SIN LÁCTEOS**)

ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.

PAN Y FRUTA

18
SOPA DE ESTRELLITAS **SIN HUEVO**

BRÓCOLI CON PATATAS , **SIN HUEVO** Y JAMÓN.

PAN Y FRUTA

19
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
* (**SIN LÁCTEOS**)

POLLO CON TOMATE Y ARROZ BLANCO.

PAN Y FRUTA

20
CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL * (**SIN LÁCTEOS**)

FILETE DE MERLUZA EN SALSA * (**SIN
LÁCTEOS**) DE CAZUELA CON PATATAS.

PAN Y FRUTA

21
MENESTRA DE VERDURAS.

ESPAGUETIS **SIN HUEVO** 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) Nº 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.