

ENERO 2024 .MENÚ SIN PLV Y SIN HUEVO . CEIP PLURILINGÜE OS TILOS . RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



¡ FELIZ Año Nuevo!



MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA Y SIN HUEVO



Sala Gradin



ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE PLV Y HUEVO , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS : CRUSTÁCEOS , PESCADO , ALTRAMUCES, CACAHUETES, 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. *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

<p>8</p> <p>ARROZ EN BLANCO</p> <p>POLLO CON CHAMPIÑONES.</p> <p>FRUTA</p>	<p>9</p> <p>CREMA DE VERDURAS * (SIN LÁCTEOS)</p> <p>ESPAGUETIS SIN HUEVO CON SALMÓN.</p> <p>FRUTA</p>	<p>10</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN * (SIN LÁCTEOS)</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE * SIN HUEVO Y SIN LÁCTEOS CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>11</p> <p>SOPA MARAVILLA (PASTA SIN HUEVO)</p> <p>JUDÍAS CON JAMÓN (SIN HUEVO)</p> <p>FRUTA</p>	<p>12</p> <p>ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA)</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>
<p>15</p> <p>ENSALADA DE PASTA * SIN HUEVO * SIN LÁCTEOS</p> <p>COLIFLOR CON CHORIZO SIN HUEVO</p> <p>FRUTA</p>	<p>16</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN * (SIN LÁCTEOS)</p> <p>ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR.</p> <p>FRUTA</p>	<p>17</p> <p>ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA)</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA *</p> <p>(* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>18</p> <p>CREMA DE COLIFLOR * (SIN LÁCTEOS)</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA* SIN HUEVO Y SIN LÁCTEOS CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>19</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>
<p>22</p> <p>GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.</p> <p>MACARRONES SIN HUEVO A LA BOLOÑESA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS SIN HUEVO</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA Y JAMÓN</p> <p>FRUTA</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE JUDÍAS * (SIN LÁCTEOS)</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA * SIN LÁCTEOS DE CAZUELA CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>25</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS * SIN HUEVO</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>26</p> <p>JUDÍAS CON AOVE SIN HUEVO</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO.</p> <p>FRUTA</p>
<p>29</p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS SIN HUEVO</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>30</p> <p>ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO</p> <p>HABAS CON BACALAO .</p> <p>FRUTA</p>	<p>31</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA * (SIN LÁCTEOS)</p> <p>POLLO CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE.</p> <p>FRUTA</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 23-24 .Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista .Nutricionista . Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.