

ENERO 2024 . MENÚ HIPOCALÓRICO . MENÚ SALUDABLE . CEIP PLURILINGÜE OS TILOS . RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



FELIZ
Año
Nuevo

MENÚ HIPOCALÓRICO

alimentación
sana

Sala Gradin



MENÚS SALUDABLE APTO PARA TOD@S LOS QUE QUIERAN CUIDARSE , ESTAR SAN@S , CONTROLAR EL PESO Y PREVENIR MÚLTIPLES ENFERMEDADES. MENÚ CON REDUCCIÓN CALÓRICA CON RESPETO AL MENÚ BASAL. ES UN MENÚ SIN FRITOS , NI REBOZADOS , NI PRODUCTOS PROCESADOS RICOS EN GRASAS SATURADAS Y AZÚCARES AÑADIDOS . CUALQUIER DIETA HIPOCALÓRICA SIEMPRE DEBE SER CONTROLADA Y SUPERVISADA POR UN PROFESIONAL. ES UN MENÚ CON VERDURAS , PROTEÍNAS (CARNE , PESACADO O HUEVO SIN GRASA) , FRUTAS , LÁCTEOS SIN GRASA E HIDRATOS DE CARBONO SALUDABLES (PATATA COCIDA , ARROZ , LEGUMBRES , ETC).

8 SOPA JULIANA DE VERDURAS. TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES. FRUTA	9 CREMA DE VERDURAS. ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALMÓN. YOGUR NATURAL / FRUTA	10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O A LA PLANCHA CON UNA PATATA COCIDA. FRUTA	11 SOPA MARAVILLA (FIDEOS INTEGRALES) JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. FRUTA	12 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA) GUISO DE CARNE CON PATATAS. FRUTA
15 ENSALADA DE PASTA INTEGRAL COLIFLOR CON HUEVO COCIDO (SIN CHORIZO) FRUTA	16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. FRUTA	17 ENSALADILLA RUSA. LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)	18 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O A LA PLANCHA CON UNA PATATA COCIDA. YOGUR NATURAL / FRUTA	19 UNA PATATA COCIDA. POLLO AL HORNO CON ENSALADA. FRUTA
22 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN. MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA. FRUTA	23 SOPA DE ESTRELLITAS INTEGRALES BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN. FRUTA	24 CREMA DE JUDÍAS FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O A LA PLANCHA CON UNA PATATA COCIDA. FRUTA	25 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. FRUTA	26 JUDÍAS CON HUEVO DURO. POTAJE DE GARBANZOS (SIN CHORIZO) YOGUR NATURAL / FRUTA
29 SOPA DE LÁGRIMAS O FIDEOS INTEGRALES GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA. YOGUR NATURAL / FRUTA	30 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO HABAS CON BACALAO . FRUTA	31 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. POLLO COCIDO CON ARROZ BLANCO FRUTA		



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.