

ENERO 2024 . MENÚ SIN GLUTEN . CEIP PLURILINGÜE OS TILOS . RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



FELIZ Año Nuevo



sin gluten

MENÚ SIN GLUTEN



ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE GLUTEN , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS : HUEVO , LÁCTEOS , CRUSTÁCEOS , PESCADO , ALTRAMUCES , CACAHUETES , APIO , SÉSAMO , FRUTOS SECOS , SULFITOS , MOSTAZA Y SOJA "

* 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.

8 ARROZ TRES DELICIAS * SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES. FRUTA	9 CREMA DE VERDURAS. ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALMÓN. YOGUR	10 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE * SIN GLUTEN O FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O PLANCHA CON PATATAS. FRUTA	11 SOPA MARAVILLA (PASTA * SIN GLUTEN) 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 * SIN GLUTEN COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. 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 A LA VIZCAÍNA * SIN GLUTEN O FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O PLANCHA CON PATATAS. YOGUR	19 PATATAS A LA RIOJANA POLLO AL HORNO CON ENSALADA. FRUTA
22 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN. MACARRONES * SIN GLUTEN A LA BOLOÑESA. FRUTA	23 SOPA DE ESTRELLITAS * SIN GLUTEN BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN. FRUTA	24 CREMA DE JUDÍAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA * SIN GLUTEN O FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O PLANCHA CON PATATAS. FRUTA	25 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ MARINERO. FRUTA	26 JUDÍAS CON HUEVO DURO. POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO. YOGUR
29 SOPA DE LÁGRIMAS O PASTA * SIN GLUTEN GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA. YOGUR	30 ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO HABAS CON BACALAO . FRUTA	31 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ALBÓNDIGAS * SIN GLUTEN O POLLO CON ARROZ BLANCO Y SALSA DE TOMATE. 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.