



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

**MENÚ HIPOCALÓRICO**

**Alimentación saludable**


**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 AZUCARES 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).**

		<p>1 SOPA DE LETRAS O FIDEOS <b>INTEGRALES</b></p> <p>TORTILLA CON ENSALADA</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>2 <b>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	
<p>5 UNA PATATA COCIDA</p> <p>JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>6 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO.</p> <p>FILETE DE MERLUZA <b>SIN REBOZAR (COCIDO O PLANCHA )</b> CON UNA PATATA COCIDA</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>7 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</p> <p>MACARRONES <b>INTEGRALES</b> CON ATÚN.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>8 CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUISO DE POLLO CON UNA PATATA COCIDA.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y YOGUR <b>NATURAL O DESNATADO</b></p>	<p>9 ENSALADILLA RUSA.</p> <p>LENTEJAS CON CARNE</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )*</p>
<p>12</p> 	<p>13</p> 	<p>14</p> 	<p>15 CREMA DE COLIFLOR.</p> <p>FILETE DE MERLUZA <b>SIN REBOZAR (COCIDO O PLANCHA )</b> CON UNA PATATA COCIDA</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>16 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.</p> <p>GUISO DE CARNE CON UNA PATATA GUISADA O COCIDA.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y YOGUR <b>NATURAL O DESNATADO</b></p>
<p>19 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.</p> <p>MACARRONES <b>INTEGRALES</b> BOLOÑESA.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>20 SOPA DE ESTRELLITAS O FIDEOS <b>INTEGRALES</b></p> <p>BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y YOGUR <b>NATURAL O DESNATADO</b></p>	<p>21 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE MERLUZA <b>SIN REBOZAR (COCIDO O PLANCHA )</b> CON UNA PATATA COCIDA</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>22 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p><b>POLLO COCIDO CON TOMATE NATURAL Y ARROZ.</b></p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>23 JUDÍAS CON HUEVO DURO.</p> <p>HABAS CON BACALAO .</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>
<p>26 CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y YOGUR <b>NATURAL O DESNATADO</b></p>	<p>27 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS <b>INTEGRALES</b> CON SALMÓN.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>28 SOPA DE FIDEOS <b>INTEGRALES</b></p> <p>TORTILLA DE CHAMPIÑONES.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y FRUTA</p>	<p>29 MENESTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>PAN <b>INTEGRAL</b> Y 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) 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.