



MENÚ SIN GLUTEN



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

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.

		<p>1 SOPA DE LETRAS O PASTA * SIN GLUTEN</p> <p>TORTILLA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>2 ARROZ TRES DELICIAS * SIN GLUTEN</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.</p> <p>FRUTA</p>
<p>5 PATATAS A LA RIOJANA * SIN GLUTEN</p> <p>JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>6 CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN Salsa VERDE * SIN GLUTEN O FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O PLANCHA CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>7 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</p> <p>MACARRONES * SIN GLUTEN CON ATÚN.</p> <p>FRUTA</p>	<p>8 CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUIISO DE POLLO CON PATATAS.</p> <p>YOGUR</p>
<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15 CREMA DE COLIFLOR.</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA * SIN GLUTEN O FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O PLANCHA CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>
<p>19 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.</p> <p>MACARRONES * SIN GLUTEN BOLOÑESA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>20 SOPA DE ESTRELLITAS O PASTA * SIN GLUTEN</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN.</p> <p>YOGUR</p>	<p>21 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN Salsa DE CAZUELA * SIN GLUTEN O FILETE DE MERLUZA SIN REBOZAR COCIDO O PLANCHA CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>22 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p>ALBÓNDIGAS * SIN GLUTEN O POLLO COCIDO CON TOMATE Y ARROZ.</p> <p>FRUTA</p>
<p>26 CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS , GUIISANTES Y ZANAHORIA.</p> <p>YOGUR .</p>	<p>27 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS * SIN GLUTEN CON SALMÓN.</p> <p>FRUTA</p>	<p>28 SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN</p> <p>TORTILLA DE CHAMPIÑONES.</p> <p>FRUTA</p>	<p>29 MENESTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO.</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.