



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



Alimentación saludable

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!




			<p>1</p> <p>SOPA DE LETRAS.</p> <p>TORTILLA CON ENSALADA</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>2</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS.</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>
<p>5</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>6</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>7</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</p> <p>MACARRONES CON ATÚN.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUIISO DE PULPO.</p> <p>PAN Y YOGUR</p>	<p>9</p> <p>ENSALADILLA RUSA.</p> <p>LENTEJAS CON CARNE</p> <p>FRUTA *</p> <p>(* 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</p> <p>CREMA DE COLIFLOR.</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS.</p> <p>PAN Y YOGUR</p>	<p>16</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>
<p>19</p> <p>GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN.</p> <p>MACARRONES BOLOÑESA.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS.</p> <p>BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y JAMÓN.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.</p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y ARROZ.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>23</p> <p>JUDÍAS CON HUEVO DURO.</p> <p>HABAS CON BACALAO .</p> <p>PAN Y YOGUR</p>
<p>26</p> <p>SOPA DE FIDEOS.</p> <p>TORTILLA DE CHAMPIÑONES.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALMÓN.</p> <p>PAN Y FRUTA</p>	<p>28</p> <p>CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATATAS , GUIISANTES Y ZANAHORIA.</p> <p>PAN Y YOGUR.</p>	<p>29</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>PAN 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) 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.

