

# OCTUBRO 2023. MENÚ SIN HUEVO RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

## !! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



Este menú , a excepción de Huevo , pueden contener los siguientes alérgenos : Lácteos , crustáceos , pescado , altramuces , cacahuets , apio , sésamo , frutos secos , sulfitos , mostaza y soja "

\*Cuidado que la pasta (macarrones, fideos, estrellitas, etc) NO sea al huevo (cosa que suele ser habitual ) \*No se deben comer lácteos enriquecidos con nata como es el caso del flan o natillas.

\* Leer con atención las etiquetas de los productos porque muchos en su proceso de elaboración lleva huevo o sucedáneos como es el caso de salchichas, fiambres, bollería , galletas, cremas, etc

**\*SH : SIN HUEVO**

DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6
<p>SOPA DE FIDEOS * SIN HUEVO</p> <p><b>SALTEADO DE CHAMPIÑONES Y POLLO</b></p> <p>FRUTA</p>	<p>CREMA DE JUDÍAS.</p> <p>LOMO DE CERDO CON ARROZ</p> <p>FRUTA</p>	<p>ENSALADA DE PASTA * SIN HUEVO</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS.</p> <p>YOGUR</p>	<p>CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>ESPAGUETIS * SIN HUEVO CON SALMÓN .</p> <p>FRUTA</p>	<p>ENSALADA DE LECHUGA , CEBOLLA , ACEITUNAS Y TOMATE .</p> <p>POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE.</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 9</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA</p> <p>MACARRONES * SIN HUEVO CON ATÚN .</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 10</p> <p>CREMA DE VERDURAS.</p> <p>GUISO DE PULPO</p> <p>YOGUR</p>	<p>DÍA 11</p> <p>SOPA DE LÁGRIMAS * SIN HUEVO</p> <p>COLIFLOR CON CHORIZO * SIN HUEVO</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 12</p> <p><b>DÍA DO PILAR</b></p> <p>(FESTIVO)</p>	<p>DÍA 13</p> <p>ENSALADA MIXTA ( * SIN HUEVO )</p> <p>HABAS CON VERDURAS Y CARNE.</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 16</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS * SIN HUEVO O SOPA DE VERDURAS</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE</p> <p>FRUTA * ( MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )</p>	<p>DÍA 17</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN</p> <p>POLLO AL HORNO CON ARROZ.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 18</p> <p>SOPA DE PASTA * SIN HUEVO</p> <p>GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 19</p> <p>CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAÍNA CON PATATAS</p> <p>YOGUR</p>	<p>DÍA 20</p> <p>CREMA DE CALABACÍN .</p> <p>ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMARES</p> <p>FRUTA</p>
<p>DÍA 23</p> <p>GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN</p> <p>MACARRONES * SIN HUEVO BOLOÑESA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 24</p> <p>SOPA DE ESTRELLITAS * SIN HUEVO</p> <p>BRÉCOL CON JAMÓN * SIN HUEVO</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 25</p> <p>CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL.</p> <p>FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZOLA CON PATATAS.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 26</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS.</p> <p>ARROZ MARINERO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 27</p> <p>ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ</p> <p>ALBÓNDIGAS * SIN HUEVO CON TOMATE Y ARROZ .</p> <p>YOGUR</p>
<p>DÍA 30</p> <p>SOPA DE LETRAS * SIN HUEVO</p> <p><b>LOMO A LA PLANCHA</b> CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>DÍA 31</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA DE POLLO CON ARROZ BLANCO.</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 2023-2024. .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA