

## OCTUBRO 2023. MENÚ SIN PESCADO RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING



!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



"ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE PESCADO , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGICOS : CRUSTÁCEOS , HUEVO , LACTOSA , ALTRAMUCES , CACAHUETES , APIO , SÉSAMO , FRUTOS SECOS , SULFITOS , MOSTAZA Y SOJA "ALIMENTOS PROHIBIDOS : PESCADO Y SUCEDÁNEOS .

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