



NOVIEMBRE 2023 MENÚ SIN PESCADO RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

"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 .

		<p>1 FESTIVO</p>	<p>2 SOPA DE LETRAS . TORTILLA CON ENSALADA FRUTA</p>	<p>3 ARROZ TRES DELICIAS. POTAJE DE GARBANZOS CON CARNE. FRUTA</p>
<p>6 ENSALADA MIXTA CON TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA. MACARRONES CON CARNE FRUTA</p>	<p>7 CREMA DE VERDURAS GUISO DE PULPO. YOGUR</p>	<p>8 SOPA DE LÁGRIMAS. JUDÍAS CON JAMÓN Y HUEVO. FRUTA</p>	<p>9 ENSALADA DE PASTA (SIN ATÚN) O SOPA DE VERDURAS FILETE DE POLLO CON PATATAS. FRUTA</p>	<p>10 ENSALADILLA RUSA (SIN ATÚN) O ENSALADA MIXTA HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA</p>
<p>13 ARROZ TRES DELICIAS. COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO COCIDO. FRUTA</p>	<p>14 SOPA DE PASTA POLLO AL HORNO CON ENSALADA. FRUTA</p>	<p>15 ENSALADILLA RUSA (SIN ATÚN) O ENSALADA MIXTA LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA * (* MEJOR FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>16 CREMA DE COLIFLOR . FILETE DE POLLO CON PATATAS. YOGUR</p>	<p>17 CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. ARROZ CON MEJILLONES Y CALAMAR. FRUTA</p>
<p>20 GUISANTES A LA GALLEGA CON JAMÓN . MACARRONES BOLOÑESA. FRUTA</p>	<p>21 SOPA DE ESTRELLITAS. BRÓCOLI CON PATATAS , HUEVO Y JAMÓN. FRUTA</p>	<p>22 CREMA DE JUDÍAS Y BRÉCOL. FILETE DE POLLO CON PATACAS. FRUTA</p>	<p>23 MENESTRA DE VERDURAS. ARROZ CON CARNE. FRUTA</p>	<p>24 JUDÍAS CON HUEVO DURO. HABAS CON JAMÓN. YOGUR</p>
<p>27 ENSALADA DE PASTA (SIN ATÚN) O SOPA DE VERDURAS TORTILLA DE CHAMPIÑONES. FRUTA</p>	<p>28 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA. ESPAGUETIS CON CARNE FRUTA</p>	<p>29 SOPA DE FIDEOS. GUISO DE CARNE CON PATATAS , GUISANTES Y ZANAHORIA . YOGUR</p>	<p>30 ENSALADA MIXTA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ. ALBÓNDIGAS DE CARNE CON TOMATE Y ARROZ. 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 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 23-24 .Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista .Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.