

# SEPTEMBRO 2023. MENÚ NORMAL RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



**vuelta  
al cole**



**back  
to  
school**

<p>11 SOPA DE PASTA.</p> <p>TORTILLA DE PATACA CON CHAMPIÑÓNS AO ALLO.</p> <p>FROITA</p>	<p>12 CREMA DE CABACIÑA E CENORIA.</p> <p>FILETES DE PESCADA AO FORNO CON PATACA PANADEIRA</p> <p>FROITA</p>	<p>13 ENSALADA DE PASTA DE CORES.</p> <p>PITO AO FORNO CON ENSALADA.</p> <p>FROITA</p>	<p>14 CREMA DE BRÓCOLI.</p> <p>GUIISO DE CARNE CON PATACAS</p> <p>IOGUR</p>	<p>15 ENSALADA RUSA.</p> <p>HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA.</p> <p>FROITA</p>
<p>17 SALTEADO DE VERDURAS CON XAMÓN E OVO COCIDO + FROITA</p>	<p>18 PEITUGA DE POLO CON TOMATE + LÁCTEO</p>	<p>19 REVOLTO DE TOMATE E XAMÓN + FROITA</p>	<p>20 PINCHO DE CARNE CON ESPÁRRAGOS + FROITA</p>	<p>21 LOMBIÑOS DE PEIXE Á ROMANA CON CABACIÑA+ FROITA</p>
<p>18 CREMA DE CABACIÑA .</p> <p>ALBÓNDEGAS CON SALSA DE TOMATE E ARROZ BLANCO.</p> <p>FROITA</p>	<p>19 SOPA JULIANA.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSA DE SALMÓN.</p> <p>FROITA</p>	<p>20 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LEITUGA , TOMATE , MILLO , CENORIA E CEBOLA)</p> <p>LENTELLAS CON VERDURAS E CARNE.</p> <p>FROITA (MELLOR CON VITAMINA C PARA AXUDAR Á ABSORCIÓN DO HIERRO DAS LENTELLAS)</p>	<p>21 XUDÍAS CON TOMATE E XAMÓN.</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ , CHÍCHAROS , CENORIA , XAMÓN E TORTILLA FRANCESA)</p> <p>IOGUR</p>	<p>22 CREMA DE COLIFLOR .</p> <p>GUIISO DE POLBO CON PATACAS.</p> <p>FROITA</p>
<p>23 HAMBURGUESA DE SALMÓN CON CABACIÑA A PRANCHA+ LÁCTEO</p>	<p>24 LASAÑA CON VERDURAS + FROITA</p>	<p>25 FILETE DE PESCADA CON ENSALADA + FROITA</p>	<p>26 PURÉ DE VERDURAS CON PICATOSTES + FROITA</p>	<p>27 CREMA DE CABACIÑA CON QUEIXIÑO + FROITA</p>
<p>25 ENSALADA CON QUEIXO , ATÚN , OLIVAS E TOMATE.</p> <p>FABAS CON VERDURAS E CARNE.</p> <p>FROITA</p>	<p>26 SOPA DE BÁGOAS.</p> <p>BRÓCOLI CON PATACA , OVO E CHOURIZO</p> <p>FROITA</p>	<p>27 CREMA DE ALLO PORRO , PATACA E CENORIA.</p> <p>ESPAGUETIS CON SALSA DE ATÚN .</p> <p>FROITA</p>	<p>28 ENSALADA CON TOMATE, CEBOLA E MILLO.</p> <p>CANELONES DE PEIXE CON BECHAMEL.</p> <p>FROITA</p>	<p>29 MINISTRA DE VERDURA A LA GALLEGA.</p> <p>LOMBO ASADO CON ARROZ.</p> <p>IOGUR</p>
<p>30 MILFOLLAS DE BERENXENA E QUEIXO + LÁCTEO</p>	<p>31 BRÓCOLI CON PESCADA Á PRANCHA + FROITA</p>	<p>32 XUDÍAS CON OVO COCIDO + LÁCTEO</p>	<p>33 REPOLO CON CHULETA DE PORCO + LÁCTEO</p>	<p>34 MILFOLLAS DE VERDURA CON XAMÓN SERRANO + FROITA</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

## IDEAS SALUDABLES PARA MERIENDAS Y DESAYUNOS

### Meriendas saludables para niños (...y adultos)

#### BOCADILLOS



Bocadillo de pan integral con...

- Jamón serrano/jamón cocido y tomate
- Queso fresco y frambuesas machacadas
- Tortilla francesa
- *Hummus* (paté de garbanzos)

#### TOSTADAS



Tostada de pan integral con...

- Crema de cacahuete, rodajas de plátano y canela
- Lonchas de aguacate y tomate
- *Tahini* untado y arándanos frescos
- Requesón y fruta laminada

#### LÁCTEOS



- Yogur natural con compota de manzana
- Leche o bebida vegetal con cacao puro en polvo
- Yogur natural con frutos secos y pasas
- Kéfir con arándanos y frambuesas

#### FRUTAS



- Macedonia casera + virutas de chocolate negro
- Fruta al horno (manzana asada, plátano al horno)
- Brochetas de fruta con hilos de chocolate negro
- Fondue de chocolate negro con frutas

#### CEREALES



- Gachas de avena con coco rallado y canela
- Copos de maíz con leche y canela
- Espelta en copos sin azúcar con yogur natural

#### SNACKS



- Palomitas de maíz caseras (sin mantequilla)
- Frutos secos sin sal o fruta desecada
- Guacamole casero con palitos de zanahoria

**NO OFRECER TAN A MENUDO:** embutidos, quesos grasos, patés y foie, queso de untar, cereales de desayuno azucarados, zumos y batidos, yogures de sabores, postres lácteos, galletas, bollería, Cola Cao...

### 7 ideas de desayunos y meriendas saludables

1

**Fruta fresca** de temporada.

3

**Copos de maíz, avena, muesli o arroz hinchado** (sin azúcares añadidos).

5

**Fruta seca:** nueces, almendras, avellanas, etc. sin sal.

7

**Batido con leche,** fruta fresca y fruta seca.

2

Bocata de **pan integral** o tostadas con queso, hummus, tortilla, olivada u otros "patés" vegetales o alimentos que se puedan untar. ¡Evitamos los embutidos!

4

**Leche o yogur natural** (sin azúcares añadidos) con muesli o fruta fresca.

6

**Hortalizas:** tomate, bastones de zanahoria, pepino, crema de berenjena, etc.

## FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA SEPTIEMBRE



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL



## PLATO DEL BUEN COMER Para niños



**NO OLVIDES  
BEBER AGUA**

## SEPTIEMBRE 2023. MENÚ NORMAL

**ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) N° 1169 / 201**



<p>11 SOPA DE PASTA. ADO : G Y H TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO. ADO : H FRUTA</p>	<p>12 CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA. ADO : A FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA. ADO : P FRUTA</p>	<p>13 ENSALADA DE PASTA DE COLORES. ADO : G Y H POLLO AL HORNO CON ENSALADA.  FRUTA</p>	<p>14 CREMA DE BRÉCOL. ADO : A GUISO DE CARNE CON PATACAS  YOGUR</p>	<p>15 ENSALADILLA RUSA. ADO : P Y H HAMBURGUESA CON ENSALADA MIXTA.  FRUTA</p>
<p>18 CREMA DE CALABACÍN . ADO : A ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE Y ARROZ BLANCO. ADO : G Y H FRUTA</p>	<p>19 SOPA JULIANA. ESPAGUETIS CON SALSAS DE SALMÓN. ADO : G , H Y P FRUTA</p>	<p>20 ENSALADA MIXTA COMPLETA (LECHUGA , TOMATE , MAÍZ , ZANAHORIA Y CEBOLLA) LENTEJAS CON VERDURAS Y CARNE.  FRUTA (MEJOR CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>21 JUDÍAS CON TOMATE Y JAMÓN.  ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ , GUISANTES , ZANAHORIA , JAMÓN Y TORTILLA FRANCESA) ADO : H YOGUR ADO : L</p>	<p>22 CREMA DE COLIFLOR . ADO : A GUISO DE PULPO CON PATATAS. ADO : M  FRUTA</p>
<p>25 ENSALADA CON QUESO , ATÚN , OLIVAS Y TOMATE. ADO : L Y P HABAS CON VERDURAS Y CARNE.  FRUTA</p>	<p>26 SOPA DE LÁGRIMAS. ADO : G Y H BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y CHORIZO ADO : H Y S  FRUTA</p>	<p>27 CREMA DE PUERRO , PATATA Y ZANAHORIA. ADO : A ESPAGUETIS CON SALSAS DE ATÚN . ADO : G , H Y P  FRUTA</p>	<p>28 ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ.  CANELONES DE PESCADO CON BECHAMEL. ADO : G , H , P Y L  FRUTA</p>	<p>29 MENESTRA DE VERDURA A LA GALLEGA.  LOMO ASADO CON ARROZ.  YOGUR ADO : L</p>

## LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). Reglamento (UE) N° 1169 / 2011

<b>G</b>	Cereales que contengan <b>Gluten</b> : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
<b>Cr</b>	<b>Crustáceos</b> y productos a base de crustáceos .
<b>H</b>	<b>Huevos</b> y productos a base de huevos.
<b>P</b>	<b>Pescado</b> y productos a base de pescado.
<b>Ca</b>	<b>Cacahuete</b> y productos a base de cacahuetes.
<b>S</b>	<b>Soja</b> y productos a base de soja.
<b>L</b>	<b>Lácteos</b> y sus derivados (incluida la Lactosa )
<b>Fs</b>	<b>Frutas de Cáscara</b> : almendras (Amygdalus communis L) , avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia) , anacardos (Anacardium occidentale ) , pacanas (Caryillinoensis ) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa ) , alfóncigos(Pistacia vera) , nueces de macadamia o nueces de Australia ( Macadamia ternifolia ) y productos derivados.
<b>A</b>	<b>Apio</b> y productos derivados.
<b>Ms</b>	<b>Mostaza</b> y productos derivados.
<b>Se</b>	Granos de <b>Sésamo</b> y productos derivados.
<b>Su</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b> en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg/ litro en termino de SO2 total , para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
<b>Al</b>	<b>Altramuces</b> y productos a base de altramuces.
<b>M</b>	<b>Moluscos</b> y productos a base de moluscos.

### Los 14 ALÉRGICOS

Que debes informar  
Con la nueva ley

