

SEPTIEMBRE

2023. MENÚ SIN PROTEÍNA DE LECHE DE VACA (PLV) RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

alimentación
sana vuelta
al coleback
to
school**"Este menú , a excepción de Lácteos , pueden contener los siguientes alérgenos : Crustáceos , huevo, pescado , altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja "****Alimentos prohibidos : leche de vaca, batidos , derivados lácteos nata , postres lácteos , helados y bechamel.****Ojo con las etiquetas de otros muchos productos que pueden contener lactosa como (purés , sopas, fiambres , embutidos, cremas y purés precocinados , bollería , galletas etc).**

11 SOPA DE PASTA. TORTILLA DE PATATA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO FRUTA	12 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA SIN LÁCTEOS FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA FRUTA	13 ENSALADA DE PASTA DE COLORES. POLLO AL HORNO CON ENSALADA. FRUTA	14 CREMA DE BRÓCOLI SIN LÁCTEOS GUISO DE CARNE CON PATATAS FRUTA	15 ENSALADILLA RUSA (SIN LÁCTEOS) HAMBURGUESA SIN LÁCTEOS CON ENSALADA MIXTA. FRUTA
18 CREMA DE CALABACÍN SIN LÁCTEOS ALBÓNDIGAS SIN LÁCTEOS CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ BLANCO. FRUTA	19 SOPA JULIANA. ESPAGUETIS CON SALSA DE SALMÓN SIN LÁCTEOS FRUTA	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)	21 JUDÍAS CON TOMATE Y JAMÓN. ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ , GUIANTES , ZANAHORIA , JAMÓN Y TORTILLA FRANCESA) FRUTA	22 CREMA DE COLIFLOR SIN LÁCTEOS GUISO DE PULPO CON PATATAS. FRUTA
25 ENSALADA CON ATÚN , OLIVAS Y TOMATE (SIN QUESO) HABAS CON VERDURAS Y CARNE. FRUTA	26 SOPA DE LÁGRIMAS. BRÓCOLI CON PATATA , HUEVO Y CHORIZO FRUTA	27 CREMA DE DE PUERRO , PATATA Y ZANAHORIA SIN LÁCTEOS ESPAGUETIS CON SALSA DE ATÚN . FRUTA	28 ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ. CANELONES SIN LÁCTEOS DE PESCADO SIN BECHAMEL O PESCADO CON PASTA SIN LÁCTEOS. FRUTA	29 MENESTRA DE VERDURA A LA GALLEGA. LOMO ASADO CON ARROZ. 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 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