

ENERO 2020 MENÚ ESPECIAL PARA CELÍACOS. MENÚ SIN GLUTEN ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



"ESTE MENÚ, A EXCEPCIÓN DE GLUTEN, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS: LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA "

POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA : * Prohibidos todos los alimentos que contengan Trigo, Avena, Cebada, Espelta y Centeno.

*** El Pan, la pasta, cereales, galletas, etc. tendrán que ser SIN GLUTEN * Si se utiliza algún tipo de harina será SIN GLUTEN * SG = SIN GLUTEN**

<p>ARRANCAMOS !! FELIZ Y NUTRITIVO AÑO NUEVO !!</p>	<p>1 MACARRONES * SIN GLUTEN A LA CARBONARA. FILETE DE POLLO CON ENSALADA . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>2 CREMA DE CHAMPIÑONES. RAXO CON PATATAS. YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>3 SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN . MERLUZA CON ENSALADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>6 PASTA * SIN GLUTEN CON TOMATE. LOMO CON VERDURITAS. MELOCOTÓN EN ALMÍBAR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>7 SOPA DE VERDURAS. POLLO ESTOFADO CON ARROZ BLANCO. FLAN SIN GLUTEN / FRUTA</p>	<p>8 CALDO GALLEGO . PESCADO CON ENSALADA . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>9 LENTEJAS . TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y ENSALADA DE TOMATE. YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>13 CREMA DE CALABACÍN. GUISO DE CHOUPE. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>14 SOPA DE COCIDO (FIDEOS * SIN GLUTEN) COCIDO . FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>15 BRÉCOL CON AJADA ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURITAS. GALLETAS * SIN GLUTEN CON MEMBRILLO / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>16 PURÉ DE VERDURAS. PIZZA CASERA * (HARINA SIN GLUTEN) DE JAMÓN Y QUESO O FILETE DE POLLO CON PATATA COCIDA. PETIT SUISSSE / FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>20 LENTEJAS VEGETALES. FIDEUA * SIN GLUTEN CON CALAMARES. FRUTA CON VITAMINA C (NARANJA, MANDARINAS, KIVI, FRESAS... PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>21 SOPA DE VERDURAS. LOMO CON SALSA DE CHAMPIÑONES CASERA Y ARROZ. YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>22 POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS. PESCADO EN CALDEIRADA. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>23 PORRUSALDA. FILETE DE POLLO CON ENSALADA. YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>27 PURÉ DE VERDURAS. LACÓN COCIDO CON PURÉ DE PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>28 CALDO GALLEGO. MACARRONES * SIN GLUTEN CON CARNE Y SALSA BOLOÑESA * SIN GLUTEN . YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>29 LENTEJAS . POLLO ASADO CON ZANAHORIAS Y ARROZ. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>30 SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN PESCADO CON TOMATE. NATILLAS / FRUTA .</p>
<p>24 SOPA DE PESCADO Y CUSCÚS * SIN GLUTEN O FIDEOS * SIN GLUTEN ALBÓNDIGAS CON PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>31 POTAJE DE GARBANZOS. PIZZA CASERA * (HARINA SIN GLUTEN) DE JAMÓN Y QUESO O FILETE DE POLLO CON PATATA COCIDA. FRUTA DE TEMPORADA.</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 2019-2020 .Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista .Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.

ENERO 2020 MENÚS NORMALES PRE- ESCOLAR. ADAPTADOS A NIÑOS DE 1 - 3 AÑOS . ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!


sin gluten



"ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE GLUTEN , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS : LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS , HUEVO, PESCADO , ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA "

POR PRESCRIPCIÓN MÉDICA : * Prohibidos todos los alimentos que contengan Trigo, Avena , Cebada , Espelta y Centeno.

*** El Pan , la pasta , cereales , galletas ,etc. tendrán que ser SIN GLUTEN * Si se utiliza algún tipo de harina será SIN GLUTEN * SG = SIN GLUTEN**

	<p>ARRANCAMOS !!</p> <p>FELIZ Y NUTRITIVO AÑO NUEVO !!</p>	<p>1 MACARRONES * SIN GLUTEN A LA CARBONARA.</p> <p>FILETE DE POLLO CON ENSALADA .</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>2 CREMA DE CHAMPIÑONES.</p> <p>PURÉ DE POLLO CON PATATAS.</p> <p>YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>3 SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN .</p> <p>VARITAS (HARINA SIN GLUTEN) DE MERLUZA O MERLUZA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>6 PASTA * SIN GLUTEN CON TOMATE.</p> <p>PURÉ DE LOMO CON VERDURITAS.</p> <p>MELOCOTÓN EN ALMÍBAR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>7 SOPA DE VERDURAS.</p> <p>POLLO ESTOFADO CON ARROZ BLANCO.</p> <p>FLAN / FRUTA</p>	<p>8 CALDO GALLEGO .</p> <p>PURÉ DE PESCADO CON ENSALADA .</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>9 PURÉ DE LENTEJAS .</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y ENSALADA DE TOMATE.</p> <p>YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>10 PURÉ DE VERDURAS.</p> <p>FIDEUA * SIN GLUTEN CON CARNE.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>13 CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>PURÉ DE GUISO DE CHOUPEA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>14 SOPA DE COCIDO (FIDEOS * SIN GLUTEN)</p> <p>PURÉ DE COCIDO (VERDURA+ CARNE + GARBANZOS)</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>15 PURÉ DE BRÉCOL CON AJADA.</p> <p>ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURITAS.</p> <p>GALLETAS * SIN GLUTEN CON MEMBRILLO / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>16 PURÉ DE VERDURAS.</p> <p>PURÉ DE POLLO CON PATATA .</p> <p>PETTIT SUISSSE / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>17 PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS.</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA .</p> <p>FRUTA .</p>
<p>20 PURÉ DE LENTEJAS VEGETALES.</p> <p>FIDEUA CON CALAMARES TROCEDAOS .</p> <p>FRUTA CON VITAMINA C (NARANJA , MANDARINAS , KIWI, FRESAS... PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>21 SOPA DE VERDURAS.</p> <p>PURÉ DE POLLO CON CHAMPIÑONES Y ARROZ.</p> <p>YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>22 PURÉ DE POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS.</p> <p>PESCADO EN CALDEIRADA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>23 PORRUSALDA.</p> <p>SAN JACOBO CON ENSALADA.</p> <p>YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>24 SOPA DE PESCADO Y CUSCÚS * SIN GLUTEN O FIDEOS * SIN GLUTEN</p> <p>PURÉ DE ALBÓNDIGAS CON PATATAS.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>27 PURÉ DE VERDURAS.</p> <p>LACÓN COCIDO CON PURÉ DE PATATAS.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>28 CALDO GALLEGO. (MEJOR EN PURÉ POR LAS HABAS)</p> <p>MACARRONES * SIN GLUTEN CON CARNE Y SALSA BOLOÑESA.</p> <p>YOGUR / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>29 PURÉ DE LENTEJAS .</p> <p>POLLO ASADO CON ZANAHORIAS Y ARROZ.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>30 SOPA DE FIDEOS * SIN GLUTEN .</p> <p>PESCADO CON TOMATE.</p> <p>NATILLAS / FRUTA .</p>	<p>31 PURÉ DE POTAJE DE GARBANZOS.</p> <p>POLLO CON PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>

Menús aptos para alumnos de 1-3 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 2019-2020 .Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista .Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.