



ENERO 2020



MENÚS ESPECIAL PARA INTOLERANTES Y ALÉRGICOS LÁCTOSA ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!


"Este menú , a excepción de Lácteos , pueden contener los siguientes alérgenos : Crustáceos , huevo, pescado , altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja "

POR PREScripción MÉDICA . 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).

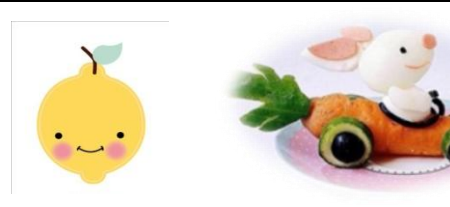
Todos los Lácteos deberán ser SIN LACTOSA (un azúcar de la Leche) . *SL = (SIN LACTOSA)

	<p>ARRANCAMOS !!</p> <p>FELIZ Y NUTRITIVO AÑO NUEVO !!</p>	<p>1 MACARRONES A LA CARBONARA.</p> <p>FILETE DE POLLO CON ENSALADA .</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>2 CREMA DE CHAMPIÑONES.</p> <p>RAXO CON PATATAS.</p> <p>YOGUR SIN LACTOSA/ FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>3 SOPA DE FIDEOS.</p> <p>MERLUZA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>6 PASTA CON TOMATE.</p> <p>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>FRUTA</p>	<p>8 CALDO GALLEGO .</p> <p>PESCADO CON ENSALADA .</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>9 LENTEJAS .</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y ENSALADA DE TOMATE.</p> <p>YOGUR SIN LACTOSA/ FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>10 PURÉ DE VERDURAS SIN LACTOSA.</p> <p>FIDEUA CON CARNE.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>13 CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>GUISO DE CHOUPA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>14 SOPA DE COCIDO.</p> <p>COCIDO .</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>15 CREMA DE VERDURA</p> <p>ARROZ CALDOSO CON POLLO Y VERDURITAS.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>16 PURÉ DE VERDURAS SIN LACTOSA.</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO SIN LACTOSA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>17 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS.</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA .</p> <p>FRUTA .</p>
<p>20 LENTEJAS VEGETALES.</p> <p>FIDEUA CON CALAMARES.</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>FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES Y ARROZ.</p> <p>YOGUR SIN LACTOSA./ FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>22 POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS.</p> <p>PESCADO EN CALDEIRADA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>23 PORRUSALDA.</p> <p>FILETE DE POLLO CON ENSALADA.</p> <p>YOGUR SIN LACTOSA. / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>24 SOPA DE PESCADO Y CUSCÚS.</p> <p>ALBÓNDIGAS SIN LACTOSA CON PATATAS.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>
<p>27 PURÉ DE VERDURAS SIN LACTOSA.</p> <p>LACÓN COCIDO CON PURÉ DE PATATAS.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>28 CALDO GALLEGO.</p> <p>MACARRONES CON CARNE Y SALSA BOLOÑESA SIN LACTOSA.</p> <p>YOGUR SIN LACTOSA. / FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>29 LENTEJAS .</p> <p>POLLO ASADO CON ZANAHORIAS Y ARROZ.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>30 SOPA DE FIDEOS.</p> <p>PESCADO CON TOMATE.</p> <p>FRUTA .</p>	<p>31 POTAJE DE GARBANZOS.</p> <p>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO SIN LACTOSA.</p> <p>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 !!



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