






Fundado en 1968




DICIEMBRE 2018 MENÚS NORMALES COLEGIO LAR. ¡ ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡ ¡ LEARN TO EAT, LEARN TO GROW ;



3 TABLA DE EMBUTIDOS / MENESTRA CON HUEVO COCIDO. ADO: S / H HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ARROZ Y TOMATE. ADO: G, S, CR, H, L, P, A, MS Y SU YOGUR ADO: L				4 ESPIRALES CON TOMATE / LENTEJAS VEGETALES. ADO : G Y H PALOMETA . ADO : G, H Y P (FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS : MANDARINA, NARANJA , MELÓN , SANDÍA , FRESAS, KIWI, ETC)				5 CREMA DE CALABAZA / EMPANADA DE ATÚN. ADO : A, CR, G, P, L Y H  CHURRASCO CON PATATAS FRITAS. BEBEDINO ADO: L				6 FESTIVO 				7 PUENTE			
Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 23 g	Hidratos de Carbono: 88 g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 772 Kc	Proteína: 36 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono:90 g	Energía: 752 Kcal.	Proteínas : 37 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 84 g

10 CREMA DE ZANAHORIA / REVUELTO CON CHAMPIÑONES. ADO: H Y SU ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA. ADO: G Y H FRUTA DE TEMPORADA.				11 EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO/ FABADA ADO: G, H, L,S,FS Y SE CARBONERO. ADO: P YOGUR ADO: L 				12 CREMA DE CALABACÍN/ ARROZ TRES DELICIAS. ADO: H Y S MILANESA CON PATATAS FRITAS. ADO: G Y L FRUTA DE TEMPORADA.				13 PIZZA / ENSALADA MEDITERRÁNEA. ADO: G, L, S Y SU / P LOMO FRESCO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON TALLARINES. ADO: G, H, L, S, Y SU NATILLAS DANONE . ADO: L				14 EMPANADA DE CARNE / ENSALADA DE PASTA. ADO: G, L, M, Y P / G, P Y H. LUBINA A LA PLANCHA. ADO: P FRUTA DE TEMPORADA.			
Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 37 g	Lípidos: 26 g	Hidratos de Carbono: 80 g	Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 77 g	Energía: 780 Kcal	Proteínas :35 g	Lípidos: 38 g	Hidratos de Carbono: 56 g	Energía: 772 Kc	Proteína: 36 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono:90 g	Energía: 752 Kcal.	Proteínas : 37 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 84 g

17 SOPA MARAVILLA/ GUI SANTES CON JAMÓN . ADO: G Y H ZANCOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS. FRUTA DE TEMPORADA.				18 MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE/ CREMA DE VERDURAS. ADO: H, G Y P SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS. ADO: P PIÑA EN SU JUGO.				19 TORTILLA ESPAÑOLA/ BRÓCOLI CON HUEVO COCIDO. ADO: H / H JAMÓN ASADO CON ARROZ BLANCO. YOGUR ADO: L				20 JUDÍAS SALTEADAS CON JAMÓN / SOPA DE POLLO ADO: G Y H MERLUZA A LA ROMANA CON GUARNICIÓN. ADO : H, G Y P FRUTA DE TEMPORADA				21 CREMA DE ZANAHORIA / POTAJE DE GARBANZOS. PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS. COPA DANONE ADO : L, G,S,Y CA 			
Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 90 g	Energía: 780 Kcal	Proteínas :29 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 56g	Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 19 g	Hidratos de Carbono:90 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 31 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 88 g



Menús aptos y adaptados para alumnos de 1-3 años en adelante. Los alumnos siempre comerán supervisados por un adulto. Habrá que variar las cantidades según la edad. Al llegar a los 2 años, se debe comenzar a dar menú completos, debe comer alimentos con textura gruesa y algunos alimentos troceados. Las cenas serán preferentemente las recomendadas por un pediatra en función de la edad y necesidades de cada niño y niña. Hemos añadido unas recomendaciones generales de cómo debe ser la alimentación saludable para los niños en esta franja de edad. 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) N° 1169 / 2011 la Alérgenos De Declaración Obligatoria. (ADO) para el curso escolar 2018 -2019. Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista. Responsable de Consultoría Nutricional Gallega. Técnico Superior en Dietética y Nutrición





Fundado en 1968



LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011



G	Cereales que contengan Gluten : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
Cr	Crustáceos y productos a base de crustáceos .
H	Huevos y productos a base de huevos.
P	Pescado y productos a base de pescado.
Ca	Cacahuete y productos a base de cacahuetes.
S	Soja y productos a base de soja.
L	Lácteos y sus derivados (incluida la Lactosa)
Fs	Frutas de Cáscara : almendras (Amygdalus communis L) , avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia) , anacardos (Anacardium occidentale) , pacanas (Caryaillinoensis) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa) , alfóncigos(Pistacia vera) , nueces de macadamia o nueces de Australia (Macadamia ternifolia) y productos derivados.
A	Apio y productos derivados.
Ms	Mostaza y productos derivados.
Se	Granos de Sésamo y productos derivados.
Su	Dióxido de azufre y sulfitos 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.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.





SUGERENCIA DE CENAS SALUDABLES . SUGGESTION HEALTHY DINNER

¡ BUENAS NOCHES !! GOODNIGHT !

				
3 Escalibada Dorada al horno. Lácteo	4 Brócoli con jamón y patata cocida. Varitas de merluza Lácteo	5 Ensalada variada. Tortilla francesa con queso. Lácteo		
10 Setas rehogadas con jamón. Huevos rellenos de atún . Lácteo	11 Menestra de verduras Filete de pollo o ternera . Lácteo	12 Puré de verduras. Pollo asado . Lácteo	13 Crema de Espárragos verdes y Quínoa Merluza con guisantes Lácteo	
17 Calabacín rebozado. Emperador al ajillo. Lácteo	18 Guisantes con jamón. Sándwich de pavo , queso , lechuga , tomate y cebolla. Lácteo	19 Judías rehogadas con tomate . Solomillo de cerdo al horno . Lácteo	20 Sopa de verduras y fideos. Salchichas frescas. Lácteo	21 Salteado de verduras. Croquetas de Atún. Lácteo