





Fundado en 1968




DICIEMBRE 2018 MENÚS NORMALES COLEGIO LAR . MENÚS 0-1 AÑOS ¡: ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER;¡ ¡: LEARN TO EAT, LEARN TO GROW ;¡



3 TERNERA CON ZANAHORIA Y PATATA. YOGUR ADO: L				4 POLLO CON ARROZ, CALABACÍN Y TOMATE. YOGUR ADO: L				5 PAVO CON PATATAS Y PUERROS. YOGUR ADO: L				6 FESTIVO 				7 PUENTE 			
---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Energía: 771 Kcal.	Proteínas :31 g	Lípidos: 33 g	Hidratos de Carbono: 75 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34 g	Lípidos: 36 g	Hidratos de Carbono: 88 g	Energía: 752 Kcal.	Proteínas : 37 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 84 g	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
--------------------	-----------------	---------------	---------------------------	--------------------	-----------------	---------------	---------------------------	--------------------	------------------	---------------	---------------------------	-----------------	-----------------	---------------	--------------------------	--------------------	------------------	---------------	---------------------------

10 POLLO CON CALABACÍN Y PUERRO. YOGUR ADO: L				11 CORDERO CON PATATAS Y ZANAHORIA. YOGUR ADO: L				12 PAVO CON ARROZ Y CALABAZA. 				13 TERNERA CON PUERRO Y ZANAHORIA. YOGUR ADO: L				14 POLLO CON PATATAS, TOMATE Y ACELGAS. YOGUR ADO: L			
--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34 g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36 g	Lípidos: 28g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 718 Kcal	Proteínas : 49 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:82 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
-----------------	-----------------	---------------	--------------------------	--------------------	-----------------	---------------	---------------------------	--------------------	------------------	--------------	--------------------------	-------------------	------------------	---------------	--------------------------	--------------------	------------------	---------------	---------------------------

17 CORDERO CON PATATAS Y ZANAHORIA. YOGUR ADO: L				18 POLLO CON ARROZ Y CALABAZA. YOGUR ADO: L				19 TERNERA CON PUERRO Y ZANAHORIA. YOGUR ADO: L				20 PAVO CON ARROZ Y CALABACÍN. YOGUR ADO: L				21 POLLO CON PATATAS Y TOMATE. YOGUR ADO: L			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 : 31g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:88 g
--------------------	-----------------	---------------	---------------------------	--------------------	------------------	---------------	---------------------------	-------------------	-----------------	---------------	--------------------------	-----------------	-----------------	---------------	--------------------------	--------------------	-----------------	---------------	--------------------------

24 NO LECTIVO				25 FESTIVO				27 TERNERA CON PUERROS Y CALABAZA. YOGUR ADO: L				28 CORDERO CON JUDÍAS Y CALABACÍN. YOGUR ADO: L				29 POLLO CON PATATAS Y ZANAHORIA. YOGUR ADO: L			
-------------------------	--	--	--	----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

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: 77g	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
--------------------	------------------	---------------	---------------------------	--------------------	------------------	---------------	--------------------------	-------------------	-----------------	---------------	---------------------------	-----------------	----------------	---------------	--------------------------	-------------------	------------------	---------------	---------------------------

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





LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). REGLAMENTO (UE) N° 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 SO ₂ total , para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

