



Fundado en 1968



# DICIEMBRE 2018 MENÚS ALÉRGICOS HUEVO . COLEGIO LAR . MENÚS 2-3 AÑOS ¡: ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER;! ¡: LEARN TO EAT, LEARN TO GROW !:

<b>3</b> <b>TABLA DE EMBUTIDOS (CHORIZO/JAMÓN SERRANO)</b>  <b>HAMBURGUESA DE GRELOS A LA PLANCHA CON ARROZ Y TOMATE. (SIN HUEVO)</b> <b>ADO: G, S, CR, L, P, A, MS Y SU</b> <b>YOGUR</b> <b>ADO: L</b>				<b>4</b> <b>LENTEJAS VEGETALES.</b>  <b>PALOMETA A LA PLANCHA. (SIN HUEVO)</b> <b>ADO: G Y P</b> (FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS : MANDARINA, NARANJA, MELÓN, SANDÍA, FRESAS, KIWI, ETC)				<b>5</b> <b>CREMA DE CALABAZA.</b>  <b>CHURRASCO CON PATATAS FRITAS.</b>  <b>BEBEDINO</b> <b>ADO: L</b>				<b>6</b> <b>FESTIVO</b>  				<b>7</b> <b>PUENTE</b>  			
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
<b>10</b> <b>CREMA DE ZANAHORIA.</b>  <b>ARROZ A LA BOLOGNESE. (SIN HUEVO)</b> <b>ADO: G</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>				<b>11</b> <b>CREMA DE GUISANTES. (SIN HUEVO)</b> <b>ADO: G, L,S,FS Y SE</b>  <b>CARBONERO COCIDO.</b> <b>ADO: P</b> <b>YOGUR ADO: L</b>				<b>12</b> <b>ARROZ TRES DELICIAS (SIN HUEVO)</b> <b>ADO: S</b> <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS.</b> <b>ADO: G Y L</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>				<b>13</b> <b>PIZZA.</b> <b>ADO: G, L, S Y S</b> <b>LOMO FRESCO CON PATATAS. (SIN HUEVO)</b> <b>ADO: G, L, S, Y SU</b> <b>NATILLAS DANONE</b> <b>ADO: L</b>				<b>14</b> <b>CREMA DE CALABAZA.</b>  <b>LUBINA A LA PLANCHA.</b> <b>ADO: P</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA.</b>			
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
<b>17</b> <b>MENESTRA DE VERDURAS . (SIN HUEVO)</b>  <b>ZANCOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS.</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>				<b>18</b> <b>CREMA DE CALABACÍN.</b>  <b>SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS.</b> <b>ADO: P</b> <b>PIÑA EN SU JUGO</b>				<b>19</b> <b>BRÓCOLI (SIN HUEVO)</b>  <b>JAMÓN ASADO CON ARROZ BLANCO</b>  <b>YOGUR</b> <b>ADO: L</b>				<b>20</b> <b>JUDÍAS CON JAMÓN.</b>  <b>MERLUZA A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN.</b> <b>ADO: P</b> <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>				<b>21</b> <b>CREMA DE ZANAHORIA.</b>  <b>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS.</b>  <b>COPA DANONE</b> <b>ADO: L, G,S,Y CA</b>			
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
<b>24</b> <b>NO LECTIVO</b>				<b>25</b> <b>FESTIVO</b>				<b>26</b> <b>CRUJIENTES DE POLLO.</b> <b>ADO: G, S, SU Y SE</b> <b>PAELLA .</b> <b>ADO: CR, SU Y M</b> <b>YOGUR</b> <b>ADO: L</b>				<b>27</b> <b>CREMA DE VERDURAS.</b>  <b>BACALAO A LA PORTUGUESA.</b> <b>ADO: P</b>  <b>FRUTA DE TEMPORADA</b>				<b>28</b> <b>LENTEJAS VEGETALES.</b>  <b>ARROZ CON CARNE.</b> <b>ADO: G Y H</b> <b>YOGUR</b> <b>ADO: L</b>			
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





fundado  
en 1968



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



<b>G</b>	Cereales que contengan <b>Gluten</b> : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
<b>Cr</b>	<b>Crustáceos</b> y productos a base de crustáceos .
<b>H</b>	<b>Huevos</b> y productos a base de huevos.
<b>P</b>	<b>Pescado</b> y productos a base de pescado.
<b>Ca</b>	<b>Cacahuete</b> y productos a base de cacahuetes.
<b>S</b>	<b>Soja</b> y productos a base de soja.
<b>L</b>	<b>Lácteos</b> y sus derivados (incluida la Lactosa )
<b>Fs</b>	<b>Frutas de Cáscara</b> : 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.
<b>A</b>	<b>Apio</b> y productos derivados.
<b>Ms</b>	<b>Mostaza</b> y productos derivados.
<b>Se</b>	Granos de <b>Sésamo</b> y productos derivados.
<b>Su</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b> en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg/ litro en termino de SO2 total , para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
<b>Al</b>	<b>Altramuces</b> y productos a base de altramuces.
<b>M</b>	<b>Moluscos</b> y productos a base de moluscos.

