



Fundado en 1968



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

3 Tabla de embutidos (Chorizo/jamón serrano) Hamburguesa de grelos a la plancha con arroz y tomate. (SIN LACTOSA) ADO: G, S, CR, H, P, A, MS Y SU Yogur de soja ADO: L				4 Lentejas vegetales. 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 Churrasco con patatas fritas. Yogurt de soja 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 Crema de zanahoria . Espaguetis a la boloñesa. ADO: G Y H Fruta de temporada				11 Empanada de jamón (SIN LACTOSA) ADO: G, H, S,FS Y SE Carbonero. ADO: P Yogur de soja ADO: L				12 Arroz tres delicias . ADO: H Y S Pechuga de pollo con patatas fritas. Fruta de temporada				13 Pizza sin queso ADO: G Y S Lomo fresco en salsa de champiñones con tallarines ADO: G, H, S Y SU Yogurt de soja ADO: L				14 Sopa de pollo ADO: G Y H Lubina a la plancha ADO: P Fruta de temporada			
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 Sopa maravilla . ADO: G Y H Zancos de pollo al horno con patatas. Fruta de temporada				18 Macarrones con atún y tomate. ADO: H, G Y P Salmón a la plancha con patatas cocidas. ADO: P Piña en su jugo				19 Tortilla española ADO: H Jamón asado con arroz blanco Yogur de Soja ADO: S				20 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 Pechuga de pollo a la plancha con patatas. Yogur de Soja ADO: S			
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
24 NO LECTIVO				25 FESTIVO				26 Crujientes de pollo ADO: G, S, SU Y SE Paella ADO: CR, SU y M Yogur de soja ADO: L				27 Crema de verduras Bacalao a la portuguesa ADO: P Fruta de temporada				28 Lentejas vegetales. Arroz con carne. ADO: G Y H Yogur de soja 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





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 reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

