



Fundado en 1968



# OTOÑO OCTUBRE 2018 / OCTOBER 2018 . MENÚS NORMALES COLEGIO LAR .! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER !! !LEARN TO EAT, LEARN TO GROW !!

<p><b>1</b></p> <p>Tabla de embutidos / Menestra con huevo cocido ADO: S / H</p> <p>Hamburguesa a la plancha con arroz y tomate. ADO: G, S, CR, H, L, P, A, MS Y SU</p> <p>Fruta de temporada</p>				<p><b>2</b></p> <p>Espirales vegetales con tomate / Lentejas vegetales. ADO: G Y H</p> <p>Palometa ADO: G, H Y P</p> <p>(Fruta con vitamina c para ayudar a la absorción del hierro de las lentejas : Mandarina, naranja , melón , sandía , fresas, kiwi, etc)</p>				<p><b>3</b></p> <p>Crema de calabaza / Empanada de atún. ADO : A , CR, G , P , L Y H</p> <p>Churrasco con patatas fritas.</p> <p>Yogur ADO: L</p>				<p><b>4</b></p> <p>Coliflor con huevo cocido / Sopa de fideos. ADO: H / H Y G</p> <p>Merluza a la romana con guarnición ADO : H , G Y P</p> <p>Fruta de temporada</p>				<p><b>5</b></p> <p>Crujientes de pollo/ Ensalada mixta ADO: G, S, SU Y SE</p> <p>Paella ADO: CR, SU Y M</p> <p>Actimel ADO : L</p>			
Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 20 g	Hidratos de Carbono: 85 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	Energía: 798 Kcal	Proteínas : 45 g	Lípidos: 27 g	Hidratos de Carbono:80 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 49 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 95 g
<p><b>8</b></p> <p>Crema de zanahoria / Revuelto con champiñones ADO: H Y SU</p> <p>Espaguetis a la boloñesa ADO: G Y H</p> <p>Helado ADO : L</p>				<p><b>9</b></p> <p>Empanada de jamón y queso/ Fabada ADO: G, H, L, S, FS Y SE</p> <p>Carbonero ADO: P</p> <p>Yogur ADO: L</p>				<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza/ Arroz tres delicias ADO: H Y S</p> <p>Milanesa con patatas fritas ADO: G Y L</p> <p>Fruta de temporada</p>				<p><b>11</b></p> <p>Pizza / Ensalada mediterránea ADO: G, L, S Y SU / P</p> <p>Lomo fresco en salsa de champiñones con tallarines ADO: G, H, L, S, Y SU</p> <p>Yogur ADO: L</p>							
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	Proteínas : 36 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono:90 g				
<p><b>15</b></p> <p>Sopa maravilla/ Guisantes con jamón ADO: G Y H</p> <p>Zancos de pollo al horno con patatas Fruta de temporada</p>				<p><b>16</b></p> <p>Ensalada completa / Rabas de calamar ADO: P / G Y M</p> <p>Tallarines a la carbonara. ADO: L, S, H Y G</p> <p>Copa danone ADO : L</p>				<p><b>17</b></p> <p>Judías salteadas con jamón y huevo cocido / Sopa de pollo ADO: G Y H</p> <p>Bacalao a la portuguesa ADO : P</p> <p>Fruta de temporada</p>				<p><b>18</b></p> <p>Tortilla española/ Brócoli con huevo cocido ADO: H / H</p> <p>Jamón asado con arroz blanco</p> <p>Yogur ADO: L</p>				<p><b>19</b></p> <p>Macarrones con atún y tomate/ Crema de calabacín ADO: H, G Y P</p> <p>Salmón a la plancha con patatas cocidas ADO: P</p> <p>Fruta de temporada</p>			
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
<p><b>22</b></p> <p>Empanada de carne / Ensalada de pasta. ADO: G, L, M , Y P / G, P Y H.</p> <p>Cordon Bleu ADO : L, A Y H</p> <p>Piña</p>				<p><b>23</b></p> <p>Menestra con huevo cocido/ Croquetas y empanadilla ADO: H / G, L, S, H, P, CR, M , A Y MS</p> <p>Migas de bacalao con arroz ADO : P</p> <p>Yogur ADO : L</p>				<p><b>24</b></p> <p>Lentejas guisadas / Sopa de estrellas ADO : G Y H</p> <p>Albóndigas a la jardinera ADO G, L, H, P, S, SU, M , MS Y CR</p> <p>Frutas de temporada</p>				<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín / Espirales vegetales* ADO: G Y H</p> <p>Rape a la gallega ADO : P</p> <p>Bebedino ADO: L</p>				<p><b>26</b></p> <p>Nuggets de merluza / Ensalada completa ADO : P, G Y CR / P</p> <p>Cinta de lomo con patatas.</p> <p>Fruta de temporada</p>			
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
<p><b>29</b></p> <p>Espirales vegetales / Calamares a la romana ADO : P / M Y G</p> <p>Ternera guisada</p> <p>Fruta de temporada</p>				<p><b>30</b></p> <p>Sopa de pollo / Ensaladilla . ADO : G Y H / CR , A , G , SU Y P</p> <p>Atún al horno con tomate ADO : P Y M</p> <p>Yogur ADO : L</p>				<p><b>31</b></p> <p>Crema de verduras / Potaje de garbanzos.</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con patatas.</p> <p>Fruta de temporada.</p>				<p>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 .</p> <p>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 .</p> <p>Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista. Responsable de Consultoría Nutricional Gallega. Técnico Superior en Dietética y Nutrición.</p>							
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								



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 reconstituídos 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.





fundado en 1968



# OTOÑO



## SUGERENCIA DE CENAS SALUDABLES . SUGGESTION HEALTHY DINNER

1 CREMA DE ESPÁRRAGOS .  PESCADO AL HORNO CON VERDURITAS.  LÁCTEO	2 PURÉ DE PATATAS CASERO CON TOMATE NATURAL.  FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA.  LÁCTEO	3 JUDÍAS VERDES SALTEADAS.  TOSTA DE SALMÓN Y QUESO .  LÁCTEO	4 CHAMPIÑONES CON AJADA.  FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ.  LÁCTEO	5 MENESTRA DE VERDURAS.  BONITO CON TOMATE Y PATATA COCIDA.  LÁCTEO
8 ESCALIBADA.  MEJILLONES AL VAPOR  LÁCTEO	9 PURÉ DE VERDURAS.  CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN.  LÁCTEO	10 COLIFLOR SALTEADA.  SALCHICHAS FRESCAS.  LÁCTEO	11 VERDURITAS SALTEADAS.  PESCADO CON ARROZ.  LÁCTEO	 <b>¡ BUENAS NOCHES !</b>  <b>GOODNIGHT !</b>
15 ENSALADA DE PASTA.  TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN.  LÁCTEO	16 SOPA DE ESTRELLITAS.  SAN JACOBO CON ENSALADA.  LÁCTEO	17 GUISANTES CON JAMÓN.  CAZÓN EN ADOBO.  LÁCTEO	18 MENESTRA DE VERDURAS.  HAMBURGUESA CASERA CON QUESO.  LÁCTEO	19 BRÉCOL CON AJADA .  SOLOMILLO DE CERDO GUIADO.  LÁCTEO
22 ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA.  SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO.  LÁCTEO	23 PURÉ DE PATATA CASERO.  FILETE DE POLLO.  LÁCTEO	24 SETAS REHOGADAS CON JAMÓN.  DORADA AL HORNO.  LÁCTEO	25 SOPA DE VERDURAS Y ESTRELLITAS.  GUIZO DE CARNE.  LÁCTEO	26 PIZZA CASERA CON QUESO , JAMÓN Y CHAMPIÑONES.  LÁCTEO
29 JUDÍAS VERDES.  POLLO COCIDO CON PATATAS.  LÁCTEO	30 CREMA DE CALABAZA.  CROQUETAS CASERAS DE POLLO Y VERDURAS  LÁCTEO	31 PISTO DE VERDURAS.  MERLUZA CON PURÉ DE PATATAS CASERO.  LÁCTEO		