


DECEMBER 2020 MENÚ COLEGIO LAR ¡ ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ! ¡ LEARN TO EAT, LEARN TO GROW !

MENÚ ADAPTADO PARA (1-2)Y (2-3) AÑOS

	<p>1 MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE ADO: G, H Y P LUBINA CON PATATAS FRITAS ADO: P YOGUR ADO: L</p>	<p>2 PIZZA ADO: G, L, S Y P TALLARINES CARBONARA ADO: G, L, H Y S PETISUIS ADO: L</p>	<p>3 RABAS DE CALAMAR ADO: M, G, P, CR, H, S, A, MS Y SU PECHUGA POLLO A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>4 SOPA DE FIDEOS ADO: G, H Y A MERLUZA CON GUARNICIÓN ADO: P, H Y G ACTIMEL ADO: L</p>
<p>7 PUENTE</p>	<p>8 FESTIVO</p>	<p>9 EMPANADA JAMÓN Y QUESO ADO: G, H, L, S, FS Y SE ZANCOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>10 LENTEJAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ARROZ BLANCO Y TOMATE ADO: SU Y FS PIÑA EN SU JUGO</p>	<p>11 ESPIRALES VEGETALES CON TOMATE ADO: G Y H PALOMETA CON GUARNICIÓN ADO: P, G Y H YOGUR ADO: L</p>
<p>14 ENSALADA DE PASTA ADO: G, H Y P BROCHETAS CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>15 CREMA DE CALABAZA JAMÓN ASADO CON ARROZ BLANCO MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</p>	<p>16 CRUJIENTES DE POLLO ADO: G, S, SE Y SU DORADA CON PATATA PANADERA ADO: P YOGUR ADO: L</p>	<p>17 CROQUETAS Y EMPANADILLAS ADO: G, L, S, CR, H, P, FS, A, M Y MS FIDEUÁ CON POLLO ADO: G Y H FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>18 LASAÑA ADO: G, L, S, H, CR, P, FS, A, M Y MS CARBONERO CON GUARNICIÓN ADO: P, H Y G NATILLAS DANONE ADO: L</p>
<p>21 SOPA DE ESTRELLAS ADO: G, A Y H CHURRASCO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>22 TORTILLA ESPAÑOLA / ADO: H MILANESA CON ARROZ BLANCO ADO: G, L, SU, S, A, H, FS, Y M COPA DANONE ADO: G, L, FS, CA Y S</p>	<p>23 CREMA DE ZANAHORIA BACALAO A LA PORTUGUESA ADO: P FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>24 VACACIONES DE NAVIDAD </p>	<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD </p>
<p>28 VARUTAS DE MERLUZA ADO: M, G, P, CR, MS, H, S, A Y SU GUISO DE PATATAS CON CARNE Y GUARNICIÓN YOGURT ADO: L</p>	<p>29 LENTEJAS VEGETALES LUBINA CON ARROZ ADO: P, H Y G FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>30 SOPA DE FIDEOS ADO: G, A Y H MACARRONES CON CARNE ADO: G, H Y P YOGURT ADO: L</p>	<p>31 VACACIONES DE NAVIDAD </p>	<p>1  ¡ FELIZ NAVIDAD !</p>

Menús aptos y adaptados para alumnos de 0-1 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 2020-2021 . 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.

Los **14** ALÉRGENOS
Que debes informar
Con la nueva ley

