



Fundado en 1960




MAY 2021 MENÚ COLEGIO LAR. ; ! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ;! ;!LEARN TO EAT, LEARN TO GROW :



MENÚ ADAPTADO A (0-1)



<p>3 POLLO CON VERDURAS POLLO, CALABAZA, APIO, PUERRO, ZANAHORIA, PATATA, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>4 ARROZ CON CORDERO Y VERDURAS CORDERO, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ARROZ, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>5 PAVO CON VERDURAS PAVO, PATATAS, CALABACÍN, PUERRO ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>6 TERNERA CON TOMATE Y VERDURAS TERNERA, CEBOLLA, TOMATE, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>7 CORDERO CON ZANAHORIAS Y PATATA CORDERO ,ZANAHORIA, PUERRO, PATATAS, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>
<p>10 TERNERA CON TOMATE Y VERDURAS TERNERA, CEBOLLA, TOMATE , JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>11 PAVO CON ZANAHORIAS Y PATATAS PAVO, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA , ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>12 CORDERO CON GUISANTES Y ZANAHORIA CORDERO, ZANAHORIA ,GUISANTES, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>13 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ARROZ, POLLO, ZANAHORIA, CALABACINES, TOMATE, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>14 ARROZ CON TERNERA Y VERDURAS TERNERA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ARROZ, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>
<p>17 DIA DE LAS LETRAS GALLEGAS</p>	<p>18 PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA PAVO, ZANAHORIAS, GUISANTES ,JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE YOGURT ADO: L</p>	<p>19 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS ARROZ, POLLO, ZANAHORIA, CALABACINES, TOMATE, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>20 CORDERO CON PATATAS CORDERO, CEBOLLA, TOMATE, PATATA, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>21 ARROZ CON TERNERA Y VERDURAS TERNERA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ARROZ, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>
<p>24 TERNERA CON TOMATE Y VERDURAS TERNERA, CEBOLLA, TOMATE, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>25 POLLO CON VERDURAS POLLO , PATATA, CALABACÍN, PUERRO, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>26 ARROZ CON CORDERO Y VERDURAS CORDERO, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES , ARROZ, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>27 PAVO CON VERDURAS PAVO, PATATA, CALABACÍN, PUERRO ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>	<p>28 TERNERA CON GUISANTES Y ZANAHORIA TERNERA, ZANAHORIAS, GUISANTES ,JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</p>
<p>31 PAVO CON VERDURAS PAVO, PATATAS, CALABACÍN, PUERRO ACEITE DE OLIVA YOGURT ADO: L</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 menús 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 2021-2022 . 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 SO2 total , para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

