



Fundado en 1960



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



## MENÚ ADAPTADO A (2-3 AÑOS)



<p>3 CRUJIENTES DE POLLO ADO: G, S, SE Y SU DORADA A LA PLANCHA CON PATATA PANADERA ADO: P FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>4 TORTILLA ADO: H ESPAGUETIS BOLOÑESA ADO: G Y H YOGUR ADO: L</p>	<p>5 SOPA DE LETRAS ADO: G, A Y H CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS  PETISUIS ADO: L</p>	<p>6 LENTEJAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ BLANCO Y TOMATE  FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>7 MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE ADO: G, P Y H MERLUZA A LA ROMANA CON GUARNICIÓN ADO: P Y H FLAN DE HUEVO/VAINILLA/QUESO ADO: L Y H</p>
<p>10 PIZZA ADO: G, L, S Y P LUBINA CON PATATAS FRITAS ADO: P FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>11 RABAS DE CALAMAR ADO: M, G, P, CR, MS, H, SA, MS Y SU LOMO FRESCO EN SALSA DE CHAMPIÑONES Y TALLARINES ADO: G Y L YOGUR ADO: L</p>	<p>12 SOPA DE FIDEOS ADO: G, A Y H ZANCOS DE POLLO CON GUARNICIÓN  PIÑA EN SU JUGO</p>	<p>13 CREMA DE JUDIAS MILANESA CON ARROZ BLANCO ADO: G, L, SU, S, A, H, FS, Y M FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>14 ESPIRALES VEGETALES CON TOMATE ADO: G Y H SALMÓN CON PATATA COCIDA ADO: P Y M BEBEDINO ADO: L</p>
<p>17 DIA DE LAS LETRAS GALLEGAS</p>	<p>18 SOPA DE ESTRELLAS ADO: G, A Y H JAMON ASADO CON ARROZ BLANCO  FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>19 EMPANADA JAMÓN Y QUESO ADO: G, H, L, S, FS Y SE FOGONERO CON PATATA COCIDA ADO: P, G Y H YOGUR ADO: L</p>	<p>20 CREMA DE ZANAHORIA TALLARINES CARBONARA ADO: G, H, L Y S FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>21 ARROZ TRES DELICIAS ADO: H Y S PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS  COPA DANONE ADO: G, L, FS Y CA</p>
<p>24 NUGGETS DE POLLO ADO: G, L, S Y H PALOMETA CON GUARNICIÓN ADO: P Y H FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>25 SOPA MARAVILLA ADO: G A Y H ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ BLANCO ADO: G, S, H, L, P, SU, A, MS, M Y CR YOGUR ADO: L</p>	<p>26 CREMA DE CALABACÍN ADO: H, P Y H CHURRASCO CON PATATAS FRITAS  TARTA DE GALLETA ADO: G, L Y S</p>	<p>27 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>28 LASAÑA ADO: G, L, S, H, CR, P, FS, A, M Y MS MIGAS DE ARROZ CON BACALAO ADO: P NATILLAS DANONE ADO: L</p>
<p>31 SOPA DE POLLO ADO: H, A Y H BROCHETAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS.  FRUTA DE TEMPORADA</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



<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), alféncigos(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.

