

**SEPTIEMBRE / SEPTEMBER 2020 . MENÚ COLEGIO LAR .! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER .! ;!LEARN TO EAT, LEARN TO GROW ;!**

- \* ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, ZANAHORIA, MAÍZ, REMOLACHA Y PIÑA)
- \* ENSALADA CAMPERA (LECHUGA, TOMATE, PATATA, ATÚN Y HUEVO COCIDO)
- \* ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, ZANAHORIA Y HUEVO COCIDO)



<p>14 SOPA DE ESTRELLA / GUI SANTES DE JAMÓN. ADO: G, A Y H ZANCOS DE POLLO AL HORNO CON PATATA PANADERA.  FRUTAS DE TEMPORADA.</p>	<p>15 TORTILLA ESPAÑOLA / BRÓCOLI GRATINADO. ADO: H / L LUBINA CON ARROZ BLANCO ADO: P YOGUR ADO: L</p>	<p>16 ENSALADA MIXTA / TABLA DE EMBUTIDOS ADO: P Y H / L Y S ESPAGUETIS BOLOÑESA ADO: G Y H PIÑA EN SU JUGO</p>	<p>10 SOPA DE FIDEOS / ARROZ TRES DELICIAS. ADO: G Y H / H Y S PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN.  FRUTAS DE TEMPORADA.</p>	<p>11 CREMA DE CALABACÍN / ENSALADA COMPLETA. ADO: P JAMÓN ASADO CON PATATAS FRITAS. YOGUR ADO: L</p>
<p>Energía: 960 Kcal. Proteínas: 39 g. Lípidos: 49 g. Hidratos de Carbono: 89 g</p>	<p>Energía: 719 Kcal. Proteínas: 29 g. Lípidos: 31 g. Hidratos de Carbono: 81 g</p>	<p>Energía: 703 Kcal. Proteínas: 45 g. Lípidos: 40 g. Hidratos de Carbono: 77 g</p>	<p>Energía: 801 Kcal. Proteínas: 42 g. Lípidos: 49 g. Hidratos de Carbono: 62 g</p>	<p>Energía: 752 Kcal. Proteínas: 44 g. Lípidos: 43 g. Hidratos de Carbono: 80 g</p>
<p>21 LASAÑA / COLIFLOR CON HUEVO COCIDO. ADO: G, L, S, H, CR, P, FS, A, MS, Y M / H PALOMETA CON PATATA COCIDA. ADO: P, G Y H FRUTAS DE TEMPORADA.</p>	<p>22 PIZZA / ENSALADA MIXTA. ADO: G, L, S Y SU / P Y H. FIDEUÁ CON POLLO ADO: G Y H BEBEDINO ADO: L</p>	<p>23 FABADA VEGETAL / CROQUETAS Y EMPANADILLAS. ADO: G, L, S, H, P, FS, CR, M, A Y MS PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ Y TOMATE (OPCIONAL).  FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>24 SOPA DE LETRAS / ENSALADILLA ADO: G, A Y H / H Y P BROCHETA DE POLLO CON PATATAS FRITAS.  HELADO ADO: L</p>	<p>25 MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE / CREMA DE ZANAHORIA. ADO: G, P Y H DORADA A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN. ADO: P YOGUR ADO: L</p>
<p>Energía: 771 kcal. Proteínas: 34 g. Lípidos: 46 g. Hidratos de carbono: 62. g</p>	<p>Energía: 772 kc. Proteínas: 34 g. Lípidos: 20 g. Hidratos de carbono: 84 g</p>	<p>Energía: 790kcal. Proteínas: 36 g. Lípidos: 52 g. Hidratos de carbono: 89 g</p>	<p>Energía: 798 kcal. Proteínas: 45 g. Lípidos: 27g. Hidratos de carbono: 80 g</p>	<p>Energía: 761 kcal. Proteínas: 48 g. Lípidos: 20 g. Hidratos de carbono: 84 g</p>
<p>28 ENSALADA CAMPERA / EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO. ADO: H Y P / G, H, L, S, FS Y SE LOMO FRESCO CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y TALLARINES. ADO: L, G Y H FRUTA DE TEMPORADA.</p>	<p>29 REVUELTO CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN / CREMA DE ZANAHORIA. ADO: H MILANESA CON ARROZ ADO: G, L, SU, S, A, H, FS Y M NATILLAS DANONE CHOCOLATE / VAINILLA ADO: L</p>	<p>30 CRUJIENTE DE POLLO / SOPA MARAVILLA. ADO: G, S, SU Y SE / G, H Y A SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. ADO: P Y M FRUTAS 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. 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.</p>	
<p>Energía: 760 Kcal. Proteínas: 32 g. Lípidos: 48 g. Hidratos de Carbono: 90 g</p>	<p>Energía: 798 Kcal. Proteínas: 45 g. Lípidos: 27 g. Hidratos de Carbono: 80 g</p>	<p>Energía: 761 Kcal. Proteínas: 48 g. Lípidos: 20 g. Hidratos de Carbono: 84 g</p>		

## LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGICOS 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 ) , 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.



**SUGERENCIA DE CENAS SALUDABLES . SUGGESTION HEALTHY DINNER**

	<p><b>BUENAS NOCHES .</b></p> <p><b>GOODNIGHT</b></p>		<p>10</p> <p>PATATAS COCIDAS CON SALSA DE TOMATE NATURAL.</p> <p>PESCADO AL HORNO CON VERDURITAS.</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>11</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN .</p> <p>CAZÓN EN ADOBO CON PATATITAS.</p> <p>LÁCTEO</p>
<p>14</p> <p>COLIFLOR CON AJADA .</p> <p>PESCADO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>15</p> <p>VERDURAS CON PASTA.</p> <p>FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ARROZ.</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>16</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS .</p> <p>PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA .</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>17</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ATÚN.</p> <p>MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE NATURAL.</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>18</p> <p>ENSALADA CÉSAR.</p> <p>CROQUETA CASERA DE ESPINACAS Y JAMÓN.</p> <p>LÁCTEO</p>
<p>21</p> <p>PURÉ DE PATATAS.</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN .</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE ESPÁRRAGOS .</p> <p>MEJILLONES EN SALSA DE TOMATE CASERA.</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE PESCADO.</p> <p>CALAMARES GUIADOS CON PATATITAS</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>24</p> <p>SALTEADO DE VERDURAS .</p> <p>PESCADO CON PURÉ DE PATATAS</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>25</p> <p>ENSALADA DE ARROZ.</p> <p>POLLO CON VERDURITAS.</p> <p>LÁCTEO</p>
<p>28</p> <p>BRÉCOL CON AJADA.</p> <p>PESCADO CON ARROZ .</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE VERDURAS .</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON PATATAS</p> <p>LÁCTEO</p>	<p>30</p> <p>ENSALADA VARIADA.</p> <p>POLLO A LA PLANCHA CON SALTEADO DE CHAMPIÑONES.</p> <p>LÁCTEO</p>		