



**MARCH 2023 MENÚ COLEGIO LAR. ; ! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ;! ;!LEARN TO EAT, LEARN TO GROW ;**  
**MENÚ ADAPTADO PARA (0-1)**



1  
**PAVO CON PATATAS**  
 PAVO, CEBOLLA, TOMATE, PATATAS, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

2  
**POLLO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS**  
 POLLO, ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

3  
**ARROZ CON MERLUZA Y VERDURAS**  
 ARROZ, MERLUZA, ZANAHORIAS, CALABACINES, TOMATE Y ACEITE  
**ADO: P**  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

6  
**TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA**  
 TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

7  
**POLLO CON VERDURAS**  
 POLLO, CALABAZA, APIO, PUERRO, ZANAHORIA, PATATAS Y ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

8  
**ARROZ CON CORDERO Y VERDURAS**  
 ARROZ, MERLUZA, ZANAHORIAS, CALABACINES, TOMATE Y ACEITE  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

9  
**MERLUZA CON ZANAHORIAS Y ARROZ**  
 MERLUZA, ARROZ, ZANAHORIA PUERRO, ACEITE DE OLIVA  
**ADO: P**  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

10  
**PAVO CON TOMATE Y VERDURAS**  
 ( PAVO , CEBOLLA, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA)  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

13  
**MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS**  
 MERLUZA, CEBOLLA, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**ADO: P**  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

14  
**TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA**  
 TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

15  
**CORDERO CON ARROZ Y VERDURAS**  
 CORDERO, CEBOLLA, TOMATE, ARROZ, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

16  
**MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS**  
 MERLUZA, CEBOLLA, TOMATE, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**ADO: P**  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

17  
**POLLO CON VERDURAS**  
 POLLO, CALABAZA, APIO, PUERRO, ZANAHORIA, PATATAS Y ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

20  
**MERLUZA CON ZANAHORIAS Y ARROZ**  
 MERLUZA, ARROZ, ZANAHORIA PUERRO, ACEITE DE OLIVA  
**ADO: P**  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

21  
**TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA**  
 TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

22  
**POLLO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS**  
 POLLO, ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

23  
**ARROZ CON MERLUZA Y VERDURAS**  
 ARROZ, MERLUZA, ZANAHORIAS, CALABACINES, TOMATE Y ACEITE  
**ADO: P**  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

24  
**CORDERO CON ARROZ Y VERDURAS**  
 CORDERO, CEBOLLA, TOMATE, ARROZ, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

27  
**POLLO CON VERDURAS**  
 POLLO, CALABAZA, APIO, PUERRO, ZANAHORIA, PATATAS Y ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

28  
**MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS**  
 MERLUZA, CEBOLLA, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**ADO: P**  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

29  
**CORDERO CON ARROZ Y VERDURAS**  
 CORDERO, CEBOLLA, TOMATE, ARROZ, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

30  
**TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA**  
 TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

31  
**MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS**  
 MERLUZA, CEBOLLA, TOMATE, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA  
**ADO: P**  
**YOGURT/FRUTA**  
**ADO: L/**

Menús aptos para alumnos de 0-1 años en adelante . Los alumnos de infantil siempre comerán supervisados por un adulto . Habrá que variar las cantidades según la edad . Ingesta Calórica recomendada para escolares de 7 a 12 años : 2000 Kcal. La ingesta calórica para alumnos de Infantil de 3 a 6 años será de un 20% menos , aproximadamente , de la indicada en el Menú. 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) Nº 1169 / 2011 la Alérgenos De Declaración Obligatoria. (ADO ) para el curso escolar 2022-2023 .Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Dietista .Técnico Superior en Dietética y Nutrición. . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega.



## LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGICOS 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 (Caryillinoensis ) , 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.

### 14 ALÉRGICOS de obligada declaración

