

**MARCH 2023 MENÚ COLEGIO LAR. ; ! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ;! ;!LEARN TO EAT, LEARN TO GROW ;****MENÚ ADAPTADO PARA (1-2) /(2-3)**

1
EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO
ADO: G, H, L, S, FS Y SE
MERLUZA A LA ROMANA CON GUARNICIÓN
ADO: P, H Y G
YOGURT
ADO: L

2
BRÓCOLI GRATINADO/
ADO: L
LOMO FRESCO CON TALLARINES
ADO: G, H Y L
FRUTA DE TEMPORADA

3
CROQUETAS Y EMPANADILLAS
ADO: G, L, S, CR, H, P, FS, A, M, Y MS
DORADA CON PATATA PANADERA
ADO: P
DANONINO
ADO: L

6
SOPA DE FIDEOS
ADO: G, A Y H
ZANCOS DE POLLO AL HORNO CON
GUARNICIÓN
FRUTA DE TEMPORADA

7
MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE
ADO: G, P Y H
SALMÓN A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN
ADO: P Y M
YOGUR
ADO: L

8
REVUELTO CON JAMÓN
ADO: H
HAMBURGUESA CON ARROZ Y TOMATE
(OPCIONAL)
ADO: SU
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

9
CRUJIENTES DE POLLO
ADO: G, S, SE Y SU
TALLARINES CARBONARA
ADO: G, H, L Y S
FRUTA DE TEMPORADA

10
PIZZA
ADO: G, L, S Y P
LUBINA A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN
ADO: P
NATILLAS DANONE
ADO: L

13
ARROZ TRES DELICIAS
ADO: H
FOGONERO CON GUARNICIÓN
ADO: P, G Y H
FRUTA DE TEMPORADA

14
CREMA DE CALABACÍN
ADO: M, G, P, CR, H, S, A, MS Y SU
FIDEUÁ CON POLLO
ADO: G Y H
YOGUR
ADO: L

15
LENTEJAS VEGETALES
ADO: G, P, H, L, M, S Y SU
BROCHETAS CON PATATAS FRITAS
ADO: G Y H
PIÑA EN SU JUGO

16
SOPA DE ESTRELLAS
ADO: H Y P
JAMON ASADO CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

17
ESPIRALES VEGETALES CON TOMATE
ADO: G, Y H
RAPE CON GUARNICIÓN
ADO: P, H Y G
FLAN HUEVO/VAINILLA O QUESO
ADO: L

20
ENSALADA DE PASTA
ADO: G, P Y H
CHURRASCO CON PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

21
CREMA DE CALABAZA
ADO: G, H, L, S, FS Y SE
PALOMETA CON GUARNICIÓN
ADO: P, G Y H
YOGUR
ADO: L

22
ALUBIAS VEGETALES CON CODITOS
ADO: G/ H
ESPAGUETIS BOLOÑESA
ADO: G Y H
CÓCTEL DE FRUTAS

23
TABLA DE EMBUTIDOS
ADO: L Y S
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ARROZ
BLANCO
ADO: G, S, H, L, P, SU, A, MS, M Y CR
FRUTA DE TEMPORADA

24
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN Y
HUEVO
ADO: H
MIGAS DE BACALAO CON ARROZ
ADO: P
YOGUR
ADO: L

27
CREMA DE ZANAHORIA
PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA

28
SOPA MARAVILLA
ADO: G, H Y A
PAELLA
ADO: M Y CR
YOGUR
ADO: L

29
ENSALADILLA
ADO: H Y P
CINTA DE LOMO CON GUARNICIÓN
TARTA DE GALLETA
ADO: G, L, S Y FS

30
NUGGETS DE POLLO
ADO: G, S Y L
FIDEOS CON POLLO
ADO: G, H
FRUTA DE TEMPORADA

31
TORTILLA ESPAÑOLA
ADO: H
MILANESA CON ARROZ BLANCO
ADO: G, L, SU, S, A, H, FS, Y M
DANONINO
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 tener 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 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

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 (Carya illinoensis) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa) , alféncigos(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 reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

14 ALÉRGICOS de obligada declaración

