




MAY 2023 MENÚ COLEGIO LAR. ;! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ;!;!LEARN TO EAT, LEARN TO GROW ;

MENÚ ADAPTADO PARA (2-3)

<p>1 FESTIVO</p> 	<p>2 MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE ADO: G, P Y H LUBINA A LA PLANCHA ADO: P YOGUR ADO: L</p>	<p>3 ENSALADA DE POLLO</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ADO: G, S, H, L, P, SU, A, MS, M Y CR CÓCTEL DE FRUTAS</p>	<p>4 LENTEJAS</p> <p>FOGONERO CON GUARNICIÓN ADO: P Y H FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>5 CREMA DE COLIFLOR</p> <p>TALLARINES CARBONARA ADO: G, L Y H NATILLAS DANONE ADO: L</p>
<p>8 TABLA DE EMBUTIDOS ADO: L Y S MILANESA CON ARROZ ADO: G, L, SU, S, A, H, FS Y M FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>9 SOPA DE LETRAS ADO: G, A Y H ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS</p> <p>YOGUR ADO: L</p>	<p>10 EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO ADO: G, H, L, S, FS Y SE DORADA CON PATATAS FRITAS ADO: P TARTA DE GALLETA ADO: G, L S Y FS</p>	<p>11 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>FIDEUÁ CON POLLO ADO: G Y H FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>12 BRÓCOLI CON HUEVO COCIDO ADO: H MERLUZA CON GUARNICIÓN ADO: P BEBEDINO ADO: L</p>
<p>15 RABAS DE CALAMAR ADO: M, G, P, CR, H, S, A, MS Y SU JAMÓN ASADO CON ARROZ</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>16 SOPA DE ESTRELLAS ADO: G, A Y H BROCHETA CON PATATAS FRITAS YOGUR ADO: L</p>		<p>18 LASAÑA ADO: G, L, S, H, CR, P, FS, A, M Y MS FIDEOS CON ALMEJAS ADO: G, M Y H FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>19 ARROZ TRES DELICIAS ADO: H Y S RAPE CON GUARNICIÓN ADO: P Y G FLAN VAINILLA/ HUEVO/QUESO ADO: H Y L</p>
<p>22 SOPA MARAVILLA ADO: P Y H POLLO AL CHILINDRÓN</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>23 TIBURONES GRATINADOS ADO: G, L Y H MERLUZA AL HORNO ADO: G Y P YOGUR ADO: L</p>	<p>24 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ARROZ Y TOMATE (OPCIONAL) ADO: SU PIÑA EN SU JUGO</p>	<p>25 CALDO GALLEGO</p> <p>LOMO FRESCO CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y TALLARINES ADO: L, G Y H FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>26 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>SALMÓN CON PATATA COCIDA ADO: P Y M COPA DANONE ADO: G, L, FS, CA Y S</p>
<p>29 SOPA DE FIDEOS /GUISANTES CON JAMÓN ADO: G, H Y A / ZANCOS DE POLLO AL HORNO HELADO ADO: L</p>	<p>30 ENSALADA COMPLETA TORTILLA CON CHORIZO ADO: P/ H ESPAGUETIS BOLOÑESA ADO: G Y H YOGUR ADO: L</p>	<p>31 ENSALADA DE PASTA/LENTEJAS ADO: G, H Y P CHURRASCO CON PATATAS FRITAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 2-3 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) N° 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) PARA EL CURSO ESCOLAR 2022- 2023 .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .NUTRICIONISTA. TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.</p>	



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 reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

14 ALÉRGENOS de obligada declaración

