



Fundado en 1968



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

MENÚ ADAPTADO A (0-1)

<p>1 FESTIVO</p> 	<p>2 MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS (MERLUZA, CEBOLLA, BRÉCOL, PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO: P YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>3 POLLO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS (POLLO, ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES ,PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>4 MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS (MERLUZA, CEBOLLA, BRÉCOL, PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO: P YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>5 PAVO CON ARROZ (PAVO, JUDÍA VERDE ,TOMATE, ARROZ, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>
<p>8 MERLUZA CON ZANAHORIAS Y ARROZ (MERLUZA, ARROZ , CALABAZA, PUERRO, ACEITE DE OLIVA) ADO: P YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>9 CORDERO CON ARROZ Y VERDURAS (CORDERO, CEBOLLA, TOMATE , ARROZ, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>10 TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA (TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>11 POLLO CON VERDURAS (POLLO, CALABAZA, BRÉCOL PUERRO, ZANAHORIA, PATATAS Y ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>12 MERLUZA CON ZANAHORIAS Y ARROZ (MERLUZA, ARROZ , CALABAZA, PUERRO, ACEITE DE OLIVA) ADO: P YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>
<p>15 ARROZ CON CORDERO Y VERDURAS (ARROZ, CORDERO , ZANAHORIAS, CALABACINES, TOMATE Y ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>16 POLLO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS (POLLO, ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES ,PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>		<p>18 PAVO CON ARROZ (PAVO, JUDÍA VERDE ,TOMATE, ARROZ, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>19 TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA (TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>
<p>22 TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA (TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>23 PAVO CON VERDURAS (PAVO, CEBOLLA, JUDÍAS VERDES, GUISANTES,ARROZ, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>24 MERLUZA CON BRECÓL Y PATATA (MERLUZA, BRÉCOL, CALABACÍN, PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO: P YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>25 POLLO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS (POLLO, ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES ,PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>26 MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS (MERLUZA, CEBOLLA, CALABACÍN, TOMATE, ARROZ, ACEITE DE OLIVA) ADO: P YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>
<p>29 MERLUZA CON BRECÓL Y PATATA (MERLUZA, BRÉCOL, CALABACÍN, PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO: P YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>30 ARROZ CON CORDERO Y VERDURAS (ARROZ, CORDERO , ZANAHORIAS, CALABACINES, TOMATE Y ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>31 TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA (TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO: L/</p>	<p>MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 0-3 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) Nº 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 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

