





fundado en 1969



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



MENÚ ADAPTADO A 0-1

			<p>1 MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS (MERLUZA, CEBOLLA, TOMATE, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>2 TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA TERNERA, ZANAHORIA, BROCOLI, PATATA, ACEITE DE OLIVA YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>
<p>5 CORDERO CON ARROZ Y VERDURAS CORDERO, CEBOLLA, TOMATE , ARROZ, ACEITE DE OLIVA YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>6 MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS (MERLUZA, CEBOLLA, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>7 POLLO CON VERDURAS (POLLO, CALABAZA, BRECOLI , PUERRO, ZANAHORIA, PATATAS Y ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>8 PAVO CON ARROZ Y VERDURAS (PAVO, CEBOLLA, TOMATE , ARROZ, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>9 PATATA CON MERLUZA Y VERDURAS (PATATA, MERLUZA, ZANAHORIAS, CALABACINES, TOMATE Y ACEITE) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>
<p>12 POLLO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS (POLLO, ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES ,PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>13 FESTIVO MOS DIA DE LA ROSA</p>	<p>14 TERNERA CON VERDURAS Y PATATA (TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>15 MERLUZA CON ZANAHORIAS Y ARROZ (MERLUZA, ARROZ , ZANAHORIA, JUDÍAS, ACEITE DE OLIVA) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>16 CORDERO CON VERDURAS (POLLO, CALABAZA, PUERRO, ZANAHORIA, PATATAS Y ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>
<p>19 MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS (MERLUZA, CEBOLLA, JUDÍAS VERDES, PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>20 CORDERO CON ARROZ Y VERDURAS (CORDERO, CEBOLLA, TOMATE , ARROZ, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>21 TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA (TERNERA, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>22 MERLUZA CON TOMATE Y VERDURAS (MERLUZA, CEBOLLA, BRÓCOLI, ARROZ, ACEITE DE OLIVA) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>23 POLLO CON ZANAHORIAS Y PATATA (POLLO, ZANAHORIA, PUERRO, PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>
<p>26 POLLO CON VERDURAS (POLLO, CALABAZA, APIO , PUERRO, ZANAHORIA, PATATAS Y ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>27 ARROZ CON MERLUZA Y VERDURAS (ARROZ, MERLUZA, ZANAHORIAS, CALABACINES, TOMATE Y ACEITE) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>28 TERNERA CON VERDURAS (TERNERA, CALABAZA, APIO , PUERRO, ZANAHORIA, PATATAS Y ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>29 PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS (PAVO, ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES ,PATATA, ACEITE DE OLIVA) YOGURT/FRUTA ADO : L/</p>	<p>30 MERLUZA CON GUISANTES Y ZANAHORIAS (MERLUZA, ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES ,PATATA, ACEITE DE OLIVA) ADO : P YOGURT/FRUTA ADO : L/</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 ALÉRGICOS 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 ALÉRGICOS 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.





fundado
en 1969



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) , 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 reconstituídos 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

