



fundado en 1969





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



MENÚ ADAPTADO A 1-2 Y 2-3



			<p>1 EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO ADO: G, H, L, S, FS Y SE MILANESA CON ARROZ ADO: G, L, SU, S, A, H, FS Y M CÓCTEL DE FRUTAS</p>	<p>2 CRUJIENTES DE POLLO ADO: G FOGONERO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN ADO: P, G Y H YOGUR O ARROZ CON LECHE ADO: L</p>
<p>5 PIZZA ADO: G, L, S Y P DORADA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS ADO: P FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>6 BRÓCOLI CON HUEVO COCIDO ADO: H FIDEUÁ CON POLLO ADO: G Y H YOGUR ADO: L</p>	<p>7 SOPA DE LETRAS ADO: G, A Y H HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON ARROZ Y TOMATE (OPCIONAL) ADO: SU MELOCOTÓN EN ALMÍBAR</p>	<p>8 CREMA DE ZANAHORIA ESPAGUETIS BOLOÑESA ADO: G Y H FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>9 TIBURONES GRATINADOS ADO: G, L Y H MERLUZA A LA ROMANA CON GUARNICIÓN ADO: G Y H COPA DANONE ADO: G, L, FS Y CA</p>
<p>12 NUGGETS DE POLLO ADO: G, L Y S TALLARINES CARBONARA ADO: G, H, L Y S YOGUR ADO: L</p>	<p>13 FESTIVO MOS DIA DE LA ROSA</p>	<p>14 GUISANTES CON JAMÓN ADO: G, A Y H ZANCOS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO PIÑA EN SU JUGO</p>	<p>15 TORTILLA CON CHORIZO ADO: H PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON ARROZ Y TOMATE (OPCIONAL) FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>16 POTAJE DE GARBANZOS LUBINA CON GUARNICIÓN ADO: P HELADO ADO: L</p>
<p>19 ENSALADA DE PASTA ADO: G, H Y P JAMÓN ASADO CON ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA</p>	<p>20 LENTEJAS BROCHETAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS TARTA TRES CHOCOLATES ADO: L, G, S, H Y FS</p>	<p>21 ALITAS DE POLLO ADO: G LOMO FRESCO EN SALSAS DE CHAMPIÑONES Y TALLARINES ADO: G Y L YOGUR ADO: L</p>	<p>22 CROQUETAS Y EMPANADILLAS ADO: G, L, S, CR, H, P, FS, A, M, Y MS MACARRONES CON ATÚN Y TOMATE ADO: G, P Y H FRUTA</p>	<p>23 ENSALADILLA ADO: H Y P MIGAS DE BACALAO CON ARROZ ADO: P YOGUR ADO: L</p>
<p>26 CREMA DE VERDURAS TIBURONES GRATINADOS CON TERNERA ADO: G Y H FRUTA</p>	<p>27 SOPA DE ESTRELLAS ADO: H Y P PALOMETA CON GUARNICIÓN ADO: P, G Y H MACEDONIA DE FRUTAS</p>	<p>28 ESPIRALES VEGETALES CON TOMATE ADO: G, Y H PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS YOGUR ADO: L</p>	<p>29 TABLA DE EMBUTIDOS ADO: L Y S BROCOLI CON MERLUZA Y PATATA ADO: P Y G MELOCOTÓN</p>	<p>30 LENTEJAS VEGETALES ARROZ CON PAVO Y GUARNICIÓN PIÑA</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.





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) , 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

