

NOVIEMBRE 2024. DIABETICO A PONTE, MENÚ SEN PORCO RESTAURANTE SALA GRADIN

!! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!

alimentación
sana 



<p>4</p> <p>150 GR DE TOMATE + 75 GR DE CEBOLA LENTILLAS COCIDAS (140 GR) CON POLO + 75GR CENORIA + 75GR PORRO+ 75GR DE TOMATE 100 GR MAZÁ</p>	<p>5</p> <p>SOPA DE FIDEOS (28 GR CRUDO) FILETE DE PESCADA A PRANCHA CON 130 GR DE PATACAS 100 GR MANDARINA</p>	<p>6</p> <p>CREMA 250 GR XUDIAS +65GR DE PATACA 90 GR DE ARROZ COCIDO CON PESCADA A PRANCHA 100 GR DE PERA</p>	<p>7</p> <p>CREMA DE 150 GR DE BROCOLI CON 65GR DE PATACA 76 GR DE ARROZ COCIDO CON POLO A PRANCHA IOGUR SABOR</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE XUDIAS 250 GR CON 65 GR DE PATACA 90 GR ESPAGUETIS COCIDO CON SALMÓN 100 GR DE MAZÁ</p>
<p>11</p> <p>SOPA DE LAGRIMAS (28 GR EN CRUDO) TORTILLA FRANCESA CON TOMATE (300GR) 100 GR MAZÁ GOLDEN 20 GR PAN</p>	<p>12</p> <p>76 GR DE ARROZ COCIDO CON ATUN AL NATURAL E OVO COCIDO PEITUGA DE POLO A PRANCHA CON 150 GR DE TOMATE 100 GR MANDARINA 30 GR DE PAN</p>	<p>13</p> <p>CREMA DE 100 GR DE CABAZA + 150 GR DE BROCOLI + 65 GR DE PATACA 112 GR DE PASTA CON FILETE DE PESCADA A PRANCHA 1 IOGUR NATURAL SEN AZÚCRE</p>	<p>14</p> <p>CREMA DE 200 GR DE CABAZA + 33 GR DE PATACA POLO PRANCHA CON 130 GR DE PATACA 1 IOGUR DE SABOR</p>	<p>15</p> <p>150 GR TOMATE, 110 GR DE CENORIA ,75 GR DE CEBOLA, 50 GR MILLO FILETE DE SAN MARTIÑO O FORNO CON 130 GR PATATACAS IOGUR NATURAL SIN AZÚCRE</p>
<p>18</p> <p>CREMA DE 150 GR CENORIA + 65 GR PATACA 90 GR HELICES COCIDAS CON ATÚN AL NATURAL 100 GR DE MAZÁ</p>	<p>19</p> <p>SOPA DE ESTRELIÑAS (28 GR EN CRUDO) POLO CON 65 GR PATACAS COCIDAS IOGUR DESNATADO DE SABOR 24 GR DE PAN</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE 150 GR DE REPOLO + 65 GR DE PATACA PESCADA CON 76 GR ARROZ COCIDO IOGUR DE SABOR</p>	<p>21</p> <p>CREMA DE XUDIAS 250 GR CON 65 GR DE PATACA 90 GR MACARRÓNS COCIDO CON SALMÓN 100 GR DE PERA</p>	<p>22</p> <p>150 GR DE TOMATE + 75 GR DE CEBOLA FABAS COCIDAS (140 GR) CON POLO + 75GR CENORIA + 75GR PORRO+ 75GR DE TOMATE 100 GR MAZÁ</p>
<p>25</p> <p>SOPA DE LAGRIMAS (28 GR EN CRUDO) TORTILLA FRANCESA CON TOMATE (300GR) 100 GR MANDARINA 20 GR PAN</p>	<p>26</p> <p>CREMA DE 150 GR DE BROCOLI CON 33 GR DE PATACA GARBANZOS COCIDAS (140 GR) CON POLO + 75GR CENORIA + 75GR PORRO+ 75GR DE TOMATE 100 GR MAZÁ</p>	<p>27</p> <p>90 GR DE MACARRÓN COCIDO CON 100 GR DE SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO 300 GR BRECOL CON 65 GR PATACA COCIDA E OVO COCIDO</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE 100GR CABAZA E 150 GR CABACIÑA + 65 GR DE PATACA FILETE DE MERLUZA A PRANHCA CON 65 GR DE PATACA COCIDA 100 GR MANDARINA 20 GR DE PAN</p>	<p>29</p> <p>CREMA DE 150 GR BRECOL E 150 GR COLIFLOR 90 GR MACARRÓNS COCIDOS CON 100 GR DE TOMATE FRITO E POLO A PRANCHA 100 GR DE MAZÁ</p>

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 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 PU EDEN 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 2023-2024. .