

OCTUBRE 2020

**MENÚ ESPECIAL PARA ALÉRGICOS AL HUEVO. MENÚ SIN HUEVO**

CEIP ARQUITECTO CASAS NOVOA



**¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!**



Este menú , a excepción de Huevo , pueden contener los siguientes alérgenos : Lácteos, crustáceos , pescado , altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja "  
 \*Cuidado que la pasta (macarrones, fideos, estrellitas, etc) NO sea al huevo (cosa que suele ser habitual ) \*No se deben comer lácteos enriquecidos con nata como es el caso del flan o natillas.  
 \* Leer con atención las etiquetas de los productos porque muchos en su proceso de elaboración lleva huevo o sucedáneos como es el caso de salchichas, fiambres, bollería , galletas, cremas, etc \*SH : SIN HUEVO

**\*NOTA : LOS FIDEOS , MACARRONES , ESPAGUETIS , ETC SERÁN SIN GLUTEN PORQUE NO CONTIENEN HUEVO Y LA EMPANADA DE ATÚN DE LA PANADERIA VERDIA PORQUE ES SIN HUEVO O SI ES CASERA QUE ESTÉ SIN BARNIZAR CON HUEVO O SUSTITUIR POR CREMA DE VERDURAS.**

26				27				28				29				30			
ENSALADA MIXTA. <b>(SIN HUEVO)</b>  ARROZ CON POLLO.  MANZANA				EMPANADA DE ATÚN.  HAMBURGUESA CON PATATAS.  YOGUR NATURAL.				LENTEJAS .  SALMÓN CON ENSALADA.  MANDARINA. (FRUTA CON VITAMINA C PARA FAVORECER LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )				JUDÍAS SALTEADAS CON PAVO Y TOMATE.  RAXO CON PATATAS AL HORNO.  PLÁTANO				SOPA DE PASTA. <b>*SIN GLUTEN (SON SIN HUEVO)</b>  MILANESA <b>(REBOZADO SIN HUEVO)</b> DE TERNERA CON ENSALADA.  YOGUR FRESA .			
Energía: 756 Kcal.	Proteínas :31 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 77 g	Energía: 789 Kcal.	Proteínas : 34 g	Lípidos: 36 g	Hidratos de Carbono: 88 g	Energía: 785Kcal	Proteínas : 37 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 82 g	Energía: 760 Kc	Proteínas :32g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono:75 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 23 g	Hidratos de Carbono: 88 g

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 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 2020-2021 .Firma : Rosa Bugeiro Díaz . Responsable de Consultoría Nutricional Gallega. Dietista . Nutricionista y Técnico Superior en Dietética y Nutrición.