

**OCTUBRE 2020**

**MENÚ ADAPTADO A NECESIDAD ESPECIAL : MENÚ SIN CARNE DE CERDO ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!**



**MENÚ SIN CARNE DE CERDO.**



26

ENSALADA MIXTA.  
ARROZ CON POLLO.  
MANZANA

27

EMPANADA DE ATÚN.  
HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS.  
YOGUR NATURAL.

28

LENTEJAS .  
SALMÓN CON ENSALADA.  
MANDARINA.  
(FRUTA CON VITAMINA C PARA FAVORECER LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )

29

JUDÍAS SALTEADAS CON PAVO Y TOMATE.  
RAXO (TERNERA O POLLO ) CON PATATAS AL HORNO.  
PLÁTANO

30

SOPA DE PASTA.  
MILANESA 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.