

OCTUBRE 2020

INTOLERANTES Y ALÉRGICOS LÁCTOSA

CEIP ARQUITECTO CASAS NOVOA

¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



OJO CON LAS ETIQUETAS DE OTROS MUCHOS PRODUCTOS QUE PUEDEN CONTENER LACTOSA COMO (PURÉS , SOPAS, FIAMBRES , EMBUTIDOS, CREMAS Y PURÉS PRECOCINADOS , BOLLERÍA , GALLETAS ETC).
 TODOS LOS LÁCTEOS DEBERÁN SER SIN LACTOSA (UN AZÚCAR DE LA LECHE) . *SL = (SIN LACTOSA)

26				27				28				29				30			
ENSALADA MIXTA. ARROZ CON POLLO. MANZANA				EMPANADA DE ATÚN. HAMBURGUESA CON PATATAS. YOGUR NATURAL SIN LACTOSA				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. MILANESA DE TERNERA CON ENSALADA. YOGUR FRESA SIN LACTOSA			

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.