

OCTUBRE 2020

MENÚ ESPECIAL PARA INTOLERANTES AL GLUTEN Y CELÍACOS

CEIP ARQUITECTO CASAS NOVOA



¡ ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



sin gluten

Este menú , a excepción de Gluten , pueden contener los siguientes alérgenos : Lácteos, huevo, crustáceos , pescado , altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja "

* Prohibidos todos los alimentos que contengan Trigo, Avena , Cebada , Espelta y Centeno.* El Pan , la pasta , cereales , galletas ,etc. tendrán que ser SIN GLUTEN

* Si se utiliza algún tipo de harina será SIN GLUTEN *Los Yogures mejor naturales (azucarados o edulcorados) o sin gluten. * SG : SIN GLUTEN.

NOTA : LA EMPANADA DE ATÚN SERÁ SIN GLUTEN "ARTESANOS MR DEL"

26				27				28				29				30			
ENSALADA MIXTA.				EMPANADA DE ATÚN SIN GLUTEN				LENTEJAS .				JUDÍAS SALTEADAS CON PAVO Y TOMATE.				SOPA DE PASTA. SIN GLUTEN			
ARROZ CON POLLO.				HAMBURGUESA CON PATATAS.				SALMÓN CON ENSALADA.				RAXO CON PATATAS AL HORNO.				MILANESA (REBOZADO SIN GLUTEN) DE TERNERA CON ENSALADA.			
MANZANA				YOGUR NATURAL.				MANDARINA. (FRUTA CON VITAMINA C PARA FAVORECER LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)				PLÁTANO				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.