

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 <b>SIN GLUTEN</b>				LENTEJAS .				JUDÍAS SALTEADAS CON PAVO Y TOMATE.				SOPA DE PASTA. <b>SIN GLUTEN</b>			
ARROZ CON POLLO.				HAMBURGUESA CON PATATAS.				SALMÓN CON ENSALADA.				RAXO CON PATATAS AL HORNO.				MILANESA ( <b>REBOZADO SIN GLUTEN</b> ) 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.