

OCTUBRE 2020

MENÚS NORMALES

CEIP ARQUITECTO CASAS NOVOA



¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



26

ENSALADA MIXTA.  
ARROZ CON POLLO.  
MANZANA

27

EMPANADA DE ATÚN.  
HAMBURGUESA 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 CON PATATAS AL HORNO.  
PLÁTANO

30

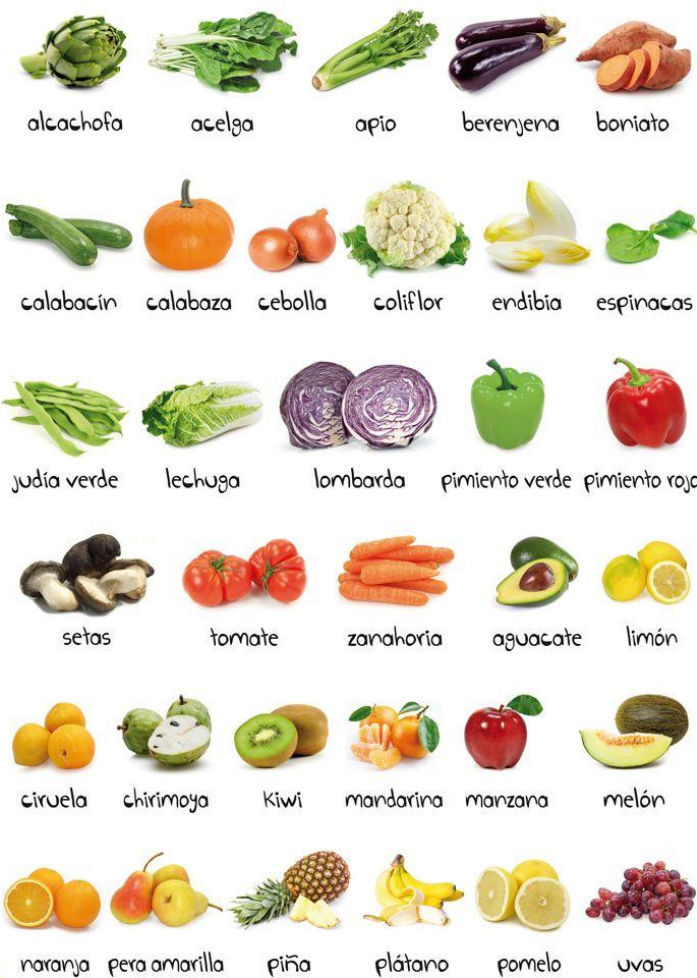
SOPA DE PASTA.  
MILANESA DE TERNERA CON  
ENSALADA.  
YOGUR FRESA .

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.

# INFORMACIÓN NUTRICIONAL

## Frutas y Verduras de Temporada Octubre



**Brócoli**

Contiene vitaminas A y C que favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

**Alcachofa y Espinacas**

Una pequeña aportación para ser feliz gracias al magnesio.

### ALIMENTOS para el OTOÑO

**Manzana**

Nos ayuda a regular el tránsito intestinal.



**Caldos e infusiones**

Para mantenernos hidratados.

**ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) Nº 1169 / 2011**

**CONTROL DE ALÉRGENOS OCTUBRE 2020**



**26**  
ENSALADA MIXTA.( HUEVO Y ATÚN)  
**ADO : H , P**  
ARROZ CON POLLO.  
  
MANZANA

**27**  
EMPANADA DE ATÚN.  
**ADO : G , CR , SE, SU , M Y AL**  
HAMBURGUESA CON PATATAS.  
  
YOGUR NATURAL.  
**ADO : L**

**28**  
LENTEJAS .  
  
SALMÓN CON ENSALADA.  
**ADO : P Y SU**  
MANDARINA.  
(FRUTA CON VITAMINA C PARA FAVORECER LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS )

**29**  
JUDÍAS SALTEADAS CON PAVO Y TOMATE.  
  
RAXO CON PATATAS AL HORNO.  
  
PLÁTANO

**30**  
SOPA DE PASTA.  
**ADO : G Y H**  
MILANESA DE TERNERA CON ENSALADA.  
**ADO : G , H Y SU**  
  
YOGUR FRESA .  
**ADO : L**

**CONTROL DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011**

**LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011**

<b>G</b>	Cereales que contengan <b>Gluten</b> : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
<b>Cr</b>	<b>Crustáceos</b> y productos a base de crustáceos .
<b>H</b>	<b>Huevos</b> y productos a base de huevos.
<b>P</b>	<b>Pescado</b> y productos a base de pescado.
<b>Ca</b>	<b>Cacahuete</b> y productos a base de cacahuetes.
<b>S</b>	<b>Soja</b> y productos a base de soja.
<b>L</b>	<b>Lácteos</b> y sus derivados (incluida la Lactosa )
<b>Fs</b>	<b>Frutas de Cáscara</b> : almendras (Amygdalus communis L) , avellanas (Corylus avellana), nueces (Juglans regia) , anacardos (Anacardium occidentale ) , pacanas (Caryaillinoensis ) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa ) , alfóncigos(Pistacia vera) , nueces de macadamia o nueces de Australia ( Macadamia ternifolia ) y productos derivados.
<b>A</b>	<b>Apio</b> y productos derivados.
<b>Ms</b>	<b>Mostaza</b> y productos derivados.
<b>Se</b>	Granos de <b>Sésamo</b> y productos derivados.
<b>Su</b>	<b>Dióxido de azufre y sulfitos</b> en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg/ litro en termino de SO2 total , para los productos listos para el consumo o reconstituidos conforme a las instrucciones del fabricante.
<b>Al</b>	<b>Altramuces</b> y productos a base de altramuces.
<b>M</b>	<b>Moluscos</b> y productos a base de moluscos.