

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



MENÚ JUNIO 2024

!! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER !!



3

ENSALADA DE PASTA.

JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA.

FRUTA DE TEMPORADA
(CIRUELA , PELADILLO, PARAGUAYO ..)

4

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA

FILETE DE MERLUZA EN SALSAS DE
CAZUELA CON PATATAS.

YOGUR

5

CREMA DE VERDURAS.

GUISO DE CARNE CON PATATAS.

MELÓN

6

ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y MAÍZ DULCE.

CANELONES CON BECHAMEL.

MANZANA GOLDEN

7

SOPA DE LETRAS.

COLIFLOR CON CHORIZO Y HUEVO DURO

FRUTA DE TEMPORADA
(CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)

10

CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN.

MACARRONES CON CARNE

YOGUR

11

ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE
, CEBOLLA, MAÍZ Y ZANAHORIA.

LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO.

MANZANA ROJA

12

ENSALADILLA RUSA.

POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS CON
CARNE.

MELÓN

13

SOPA DE FIDEOS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA.

PERA

14

JUDÍAS A LA GALLEGA

ESPAGUETIS CON SALMÓN.

FRUTA DE TEMPORADA
(CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)

17

ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO.

BRÓCOLI CON HUEVO Y ATÚN.

MANZANA GOLDEN

18

EMPANADILLA DE ATÚN.

LENTEJAS CON CARNE

FRUTA DE TEMPORADA
(CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)

19

ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA, ATÚN Y QUESO

ARROZ MARINERO

MELÓN

20

SOPA DE ESTRELLITAS

POLLO CON GUISANTES, ZANAHORIA Y
CHAMPIÑONES.

YOGUR

21

MENÚ FIN DE CURSO

SANCKS VARIADOS

HAMBURGUESA CON QUESO

SANDIA

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 2023-2024 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA. JUNIO 2024.