

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



## JUNIO 2024 MENÚ SIN HUEVO RESTAURANTE SALA GRADIN CATERING

**!! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!**



**ESTE MENÚ , A EXCEPCIÓN DE HUEVO , PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS : LÁCTEOS , CRUSTÁCEOS , PESCADO , ALTRAMUCES , CACAHUETES , APIO , SÉSAMO , FRUTOS SECOS , SULFITOS , MOSTAZA Y SOJA "**

**\*CUIDADO QUE LA PASTA (MACARRONES , FIDEOS , ESTRELLITAS , ETC) NO SEA AL HUEVO ( COSA QUE SUELE SER HABITUAL ) \*NO SE DEBEN COMER LÁCTEOS ENRIQUECIDOS CON NATA COMO ES EL CASO DEL FLAN O NATILLAS.**

**\* LEER CON ATENCIÓN LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS PORQUE MUCHOS EN SU PROCESO DE ELABORACIÓN LLEVA HUEVO O SUCEDÁNEOS COMO ES EL CASO DE SALCHICHAS , FIAMBRES , BOLLERÍA , GALLETAS , CREMAS , ETC**

**\*SH : SIN HUEVO**



3	4	5	6	7
ENSALADA DE PASTA <b>*SIN HUEVO</b> JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA. FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAGUAYO ..)	SOPA DE FIDEOS <b>*SIN HUEVO</b> FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CAZUELA CON PATATAS. YOGUR	CREMA DE VERDURAS. GUISO DE CARNE CON PATATAS. MELÓN	ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA Y MAÍZ DULCE. CANELONES <b>*SIN HUEVO</b> CON BECHAMEL. MANZANA GOLDEN	SOPA DE LETRAS <b>*SIN HUEVO</b> LIRIOS A LA ROMANA * (REBOZADO <b>*SIN HUEVO</b> ) CON MENESTRA DE VERDURAS. FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)
10	11	12	13	14
CREMA DE CALABAZA Y CALABACÍN. MACARRONES <b>*SIN HUEVO</b> CON CARNE . YOGUR	ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA. LOMO ASADO CON ARROZ BLANCO. MANZANA ROJA	<b>ENSALADA DE ARROZ.</b> POTAJE DE GARBANZOS Y VERDURAS CON CARNE. MELÓN	CREMA DE COLIFLOR <b>FILETES DE MERLUZA AL HORNO CON PATATAS</b> PERA	JUDÍAS A LA GALLEGA ESPAGUETIS <b>*SIN HUEVO</b> CON SALMÓN. FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)
17	18	19	20	21
ARROZ CON CHAMPIÑONES AL AJILLO. BRÓCOLI CON ATÚN. <b>*SIN HUEVO</b> MANZANA GOLDEN	<b>CREMA DE VERDURAS</b> LENTEJAS CON CARNE . FRUTA DE TEMPORADA (CIRUELA , PELADILLO, PARAUAYO ..)	SOPA JULIANA ARROZ MARINERO MELÓN	SOPA DE ESTRELLITAS <b>*SIN HUEVO</b> POLLO CON GUISANTES , ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES. YOGUR	<b>MENÚ FIN DE CURSO</b> <b>ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE , CEBOLLA , MAÍZ Y ZANAHORIA.</b> 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