

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



## JUNIO 2024 . MENÚ SIN GLUTEN.

!! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER !!

\* PROHIBIDOS TODOS LOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN TRIGO, AVENA, CEBADA, ESPELTA Y CENTENO. \*SG : SIN GLUTEN

\* 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.



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

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