



alimentación
sana

MAYO 2021. MENÚ ESPECIAL PARA INTOLERANTES AL GLUTEN Y CELÍACOS ¡¡. COLEGIO DIVINO SALVADOR



sin gluten

!! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



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

<p>3</p> <p>ENSALADA MIXTA (QUESO , PAVO , TOMATE Y MAÍZ).</p> <p>ALBÓNDIGAS *SIN GLUTEN CON ARROZ Y TOMATE.</p> <p>FRUTA</p>	<p>4</p> <p>REVUELTO DE CHAMPIÑONES.</p> <p>PESCADO COCIDO CON PATATAS Y ACEITES DE OLIVA.</p> <p>GELATINA.</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS REHOGADAS.</p> <p>JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES *SIN GLUTEN CON TOMATE.</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>7</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ Y ZANAHORIA.</p> <p>FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.</p> <p>KIWI Y NARANJA (FRUTAS CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO)</p>
<p>10</p> <p>SOPA DE COCIDO *SIN GLUTEN</p> <p>TERNERA COCIDA CON CHORIZO Y PATATA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>11</p> <p>PASTEL DE ARROZ (JAMÓN YORK , QUESO Y TOMATE)</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA (* REBOZADO *SIN GLUTEN) CON ENSALADA.</p> <p>YOGURT.</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE CALABACÍN.</p> <p>BISTEC *SIN GLUTEN CON TALLARINES *SIN GLUTEN</p> <p>FRUTA</p>	<p>13</p> <p>BRÉCOL COCIDO CON AJADA Y ACEITE DE OLIVA.</p> <p>POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>14</p> <p>ENSALADILLA CON HUEVO.</p> <p>PIZZA *SIN GLUTEN DE JAMÓN YORK Y QUESO.</p> <p>BATIDO DE FRESAS.</p>
<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>GUISANTES CON JAMÓN.</p> <p>ESPAGUETIS *SIN GLUTEN BOLOÑESA.</p> <p>BIZCOCHO CASERO *SIN GLUTEN (YOGUR , AZÚCAR , HARINA *SG Y HUEVO)</p>	<p>20</p> <p>MENESTRA CON HUEVO.</p> <p>COSTILLA AL HORNO CON PATATA COCIDA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>21</p> <p>TORTILLA DE PATATA.</p> <p>FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>
<p>24</p> <p>REPOLLO REHOGADO CON JAMÓN Y ZANAHORIA.</p> <p>PAVO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>25</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA.</p> <p>PESCADO AL HORNO CON PATATA PANADERA *SIN GLUTEN</p> <p>FRUTA</p>	<p>26</p> <p>CALAMARES FRITOS *SIN GLUTEN CON ENSALADA.</p> <p>CARNE GUISADA CON MACARRONES *SIN GLUTEN</p> <p>YOGURT</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (MAÍZ , PAVO Y GUISANTES)</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>28</p> <p>GARBANZOS CON ACELGAS .</p> <p>EMPANADA *SIN GLUTEN DE CARNE.</p> <p>FRUTA</p>
<p>31</p> <p>CROQUETAS (HARINA *SIN GLUTEN) DE JAMÓN CON ENSALADA.</p> <p>PAELLA DE POLLO Y MARISCOS.</p> <p>FRUTA</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 2020- 2021 . FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.