



alimentación  
sana



## MAYO 2021. MENÚS ALÉRGICOS O INTOLERANTES A LA LACTOSA . COLEGIO DIVINO SALVADOR.



### !! ENSEÑARA COMER, ENSEÑAR A CRECER !!

Este menú , a excepción de Lactosa , pueden contener los siguientes alérgenos : Crustáceos , huevo, pescado , altramuces, cacahuets, apio, sésamo, frutos secos, sulfitos, mostaza y soja "

**Alimentos prohibidos :** leche de vaca, batidos , derivados lácteos nata , postres lácteos , helados y bechamel.

**Ojo con las etiquetas de otros muchos productos** que pueden contener lactosa como (purés , sopas, fiambres , embutidos, cremas y purés precocinados , bollería , galletas etc).

**Todos los Lácteos deberán ser SIN LACTOSA** (un azúcar de la Leche ) . \*SL = (SIN LACTOSA )

<p>3 ENSALADA MIXTA <b>*SIN LACTOSA</b> (QUESO <b>*SL</b> , PAVO , TOMATE Y MAÍZ).</p> <p>ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE.</p> <p>FRUTA</p>	<p>4 REVUELTO DE CHAMPIÑONES.</p> <p>PESCADO COCIDO CON PATATAS Y ACEITES DE OLIVA.</p> <p>YOGUR <b>*SIN LACTOSA</b>.</p>	<p>5 JUDÍAS REHOGADAS.</p> <p>JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>6 MACARRONES <b>*SL</b> CON TOMATE.</p> <p>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>7 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 SOPA DE COCIDO.</p> <p>TERNERA COCIDA CON CHORIZO Y PATATA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>11 PASTEL DE ARROZ <b>*SIN LACTOSA</b> (JAMÓN YORK , QUESO <b>*SL</b> Y TOMATE)</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA.</p> <p>YOGUR <b>*SIN LACTOSA</b>.</p>	<p>12 CREMA DE CALABACÍN. <b>*SIN LACTOSA</b></p> <p>BISTEC CON TALLARINES <b>*SL</b></p> <p>FRUTA</p>	<p>13 BRÉCOL COCIDO CON AJADA Y ACEITE DE OLIVA.</p> <p>POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y ARROZ BLANCO.</p> <p>FRUTA</p>	<p>14 ENSALADILLA CON HUEVO.</p> <p>PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO <b>*SIN LACTOSA</b></p> <p>BATIDO DE FRESAS <b>*SIN LACTOSA</b></p>
<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19 GUISANTES CON JAMÓN.</p> <p>ESPAGUETIS <b>*SL</b> BOLOÑESA.</p> <p>BIZCOCHO CASERO <b>*SIN LACTOSA</b> (YOGUR <b>*SL</b> , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)</p>	<p>20 MENESTRA CON HUEVO.</p> <p>COSTILLA AL HORNO CON PATATA COCIDA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>21 TORTILLA DE PATATA.</p> <p>FILETE DE PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA</p>
<p>24 REPOLLO REHOGADO CON JAMÓN Y ZANAHORIA.</p> <p>PAVO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>25 CREMA DE ZANAHORIA <b>*SIN LACTOSA</b></p> <p>PESCADO AL HORNO CON PATATA PANADERA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>26 CALAMARES FRITOS CON ENSALADA.</p> <p>CARNE GUISADA CON MACARRONES.</p> <p>YOGUR <b>*SIN LACTOSA</b>.</p>	<p>27 ARROZ TRES DELICIAS (MAÍZ , PAVO Y GUISANTES)</p> <p>SALMÓN A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA.</p> <p>FRUTA</p>	<p>28 GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS.</p> <p>EMPANADA <b>*SIN LACTOSA</b> DE CARNE.</p> <p>FRUTA</p>
<p>31 CROQUETAS <b>*SIN LACTOSA</b> 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) N° 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO ) PARA EL CURSO ESCOLAR 2020- 2021 .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ .DIETISTA. RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.