



alimentación  
sana

## MAYO 2021. MENÚS ALÉRGICOS O INTOLERANTES A LA PROTEÍNA DE LA LECHE COLEGIO DIVINO SALVADOR.



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

Este menú , a excepción de Lácteos , pueden contener los siguientes alérgenos : Crustáceos , huevo, pescado , altramuces, ca cahuetes, 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) .

\*SL = (SIN LÁCTEOS )

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