



**FEBRERO 2024 MENÚS NORMALES ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!**



Alimentación saludable



												<p>1 <b>SOPA MINISTRONE</b> (GUISANTES , ZANAHORIA Y TOMATE) .</p> <p>RAXO CON PATATAS ASADAS</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 718 Kcal. Proteínas : 49 g Lípidos: 29 g Hidratos de Carbono:82 g</p>				<p>2 <b>MACARRONES CON TOMATE Y CALABACÍN.</b></p> <p>ABADEJO AL HORNO CON PATATAS .</p> <p>YOGUR.</p> <p>Energía: 761 Kcal. Proteínas : 38 g Lípidos: 29 g Hidratos de Carbono: 79 g</p>			
<p>5 <b>LENTEJAS</b></p> <p>CHURRASCO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA CON VITAMINA C (NARANJA , MANDARINAS , KIWI, FRESAS... PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p> <p>Energía: 719 Kcal. Proteínas : 30 g Lípidos: 30 g Hidratos de Carbono: 79 g</p>				<p>6 <b>EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO.</b></p> <p>MERLUZA COCIDA CON PATATA Y AJADA.</p> <p>YOGUR.</p> <p>Energía: 761 Kcal. Proteínas : 48 g Lípidos: 22 g Hidratos de Carbono: 90 g</p>				<p>7 <b>SALTEADO DE REPOLLO Y ZANAHORIA.</b></p> <p>HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS</p> <p>PAN Y FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 780 Kcal. Proteínas :29 g Lípidos: 29 g Hidratos de Carbono: 56g</p>				<p>8 <b>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE NATURAL.</b></p> <p>ESCALOPE DE PESCADO CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 772 Kc. Proteínas :34 g Lípidos: 19 g Hidratos de Carbono:90 g</p>				<p>9 <b>CREMA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN.</b></p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON ARROZ BLANCO.</p> <p>POSTRE DE ENTROIDO *</p> <p>Energía: 784 Kcal. Proteínas : 31 g Lípidos: 29 g Hidratos de Carbono:88 g</p>			
<p>12--13--14</p>																			
								<p>15 <b>CREMA DE PUERROS.</b></p> <p>JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATAS.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 772 Kc. Proteínas :34 g Lípidos: 22 g Hidratos de Carbono:85 g</p>				<p>16 <b>FABADA ASTURIANA.</b></p> <p>PESCADILLA CON ENSALADA.</p> <p>GELATINA.</p> <p>Energía: 719 Kcal. Proteínas : 30 g Lípidos: 30 g Hidratos de Carbono: 79 g</p>							
<p>19 <b>PASTEL DE ARROZ (JAMÓN , QUESO Y TOMATE)</b></p> <p>PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA.</p> <p>YOGUR</p> <p>Energía: 784 Kcal. Proteínas : 37 g Lípidos: 26 g Hidratos de Carbono: 80 g</p>				<p>20 <b>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS.</b></p> <p>MERLUZA CON GUISANTES.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 719 Kcal. Proteínas : 30 g Lípidos: 30 g Hidratos de Carbono: 77g</p>				<p>21 <b>COLIFLOR CON AOVE , AJADA Y PIMENTÓN.</b></p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON ARROZ .</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 780 Kcal. Proteínas :35 g Lípidos: 38 g Hidratos de Carbono: 56 g</p>				<p>22 <b>MENESTRA DE VERDURAS CON HUEVO.</b></p> <p>CALAMARES FRITOS CON PATATAS.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 772 Kc. Proteína: 36 g Lípidos: 28 g Hidratos de Carbono:90 g</p>				<p>23 <b>CREMA DE VERDURA DE TEMPORADA..</b></p> <p>ESPAGUETIS BOLOÑESA .</p> <p>GELATINA.</p> <p>Energía: 752 Kcal. Proteínas : 37 g Lípidos: 28 g Hidratos de Carbono: 84 g</p>			
<p>26 <b>GUISANTES CON JAMÓN.</b></p> <p>TERNERA GUISADA CON MACARRONES Y TOMATE.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 772 Kc. Proteínas :34 g Lípidos: 25 g Hidratos de Carbono:85 g</p>				<p>27 <b>TORTILLA ARROZ CON CHOCO.</b></p> <p>YOGUR.</p> <p>Energía: 771 Kcal. Proteínas :34 g Lípidos: 46 g Hidratos de Carbono: 62 g</p>				<p>28 <b>SOPA DE COCIDO.</b></p> <p>COCIDO COMPLETO : (GARBANZOS , REPOLLO , CARNE DE TERNERA , POLLO , CHORIZO Y PATATAS).</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>Energía: 784 Kcal. Proteínas : 36 g Lípidos: 28g Hidratos de Carbono:85 g</p>				<p>29 <b>HABICHUELAS CON ACELGAS Y CODITOS DE PASTA.</b></p> <p>LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA.</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA.</p> <p>Energía: 784 Kcal. Proteínas : 37 g Lípidos: 26 g Hidratos de Carbono: 80 g</p>							

Menús aptos para alumnos de 1año 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.