

Proposta de menús adaptados a nenos
con necesidades nutricionais específicas

Proposta de menús adaptados a nenos
con necesidades nutricionais específicas

Proposta de menús para nenos con
enfermidade celíaca (EC)

Proposta de menús para nenos con
enfermidade celíaca (EC)

MENÚ DE OUTONO-INVERNO PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

		Primeiro prato	Segundo prato	Sobremesa
PRIMEIRA SEMANA	Luns	Ensalada mixta	Tenreira con arroz e salsa de tomate	Bol de leite callado e melocotón
	Martes	Crema de verduras	Fabas con sepia	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Sopa de tapioca	Cocido	Compota de mazá
	Xoves	Potaxe de acelgas	Croquetas de polo con ensalada	Plátano e kiwi
	Venres	Coliflor con allada	Lombo de porco á laranxa con patacas fritas	Uvas brancas e pera
SEGUNDA SEMANA	Luns	Chicharos con patacas	Arroz con polo e luras	Pera
	Martes	Sopa de verduras	Filetes rusos con patacas fritas e salsa de tomate	Bol de mazá e kiwi
	Mércores	Ensalada rusa	Berenxenas recheas	Bol de pera e mazá
	Xoves	Grelas á galega	Filete de bacallao ó forno con arroz branco	Mazá
	Venres	Crema de cenoria	Polo con salsa de tomate e patacas cocidas	Macedonia de froitas naturais
TERCEIRA SEMANA	Luns	Sopa xuliana	Albóndegas con arroz en branco	Mandarina
	Martes	Lentellas guisadas con costela	Boliñas de pataca e polo	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Arroz con verduras	Chulas de bacallao con ensalada	logur de sabores
	Xoves	Crema de cenoria, porro e pataca	Polo con gornición	Uvas brancas
	Venres	Sopa de tapioca	Luras pequenas fritas con arroz branco e ensalada	Pera
CUARTA SEMANA	Luns	Ensalada de espárragos	Pastel de carne	Mandarina e plátano
	Martes	Fabas con arroz	Boliñas de pataca e salmón	Queixo galego fresco con doce de marmelo
	Mércores	Sopa de arroz	Polo frito con puré de pataca e gornición	Plátano
	Xoves	Sopa xuliana con tapioca	Filete de abadexo con salsa de champiñón	Queixo galego fresco con uvas brancas
	Venres	Coliflor con bechamel	Solombo de porco con pataca e gornición	Batido de plátano

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>ENSALADA MIXTA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>TENREIRA CON TALLARÍNS E SALSA DE TOMATE</i> / SOBREMESA: <i>BOL DE LEITE CALLADO E MELOCOTÓN</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
LEITUGA	60	TOMATE	60	TENREIRA	80	TALLARÍNS	55
MILLO DEBULLADO	30	ESPÁRRAGO	25	TOMATE	150	CHAMPIÑÓN	50
ACEITE DE OLIVA	10	VINAGRE	3	CABACIÑA	40	CEBOLA	20
				PEMENTO VERMELLO	15	ACEITE DE OLIVA	10
SOBREMESA							
	g cru		g cru				
MELOCOTÓN	150	LEITE CALLADO	40	PAN	g	AUGA	
PASAS DE CORINTO	20			RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA MIXTA
SEGUNDO PRATO:	TENREIRA CON TALLARÍNS SEN GLUTE E SALSA DE TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE LEITE CALLADO E MELOCOTÓN
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA MIXTA
SEGUNDO PRATO:	TENREIRA CON ARROZ E SALSA DE TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE LEITE CALLADO E MELOCOTÓN
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que os tallaríns sexan substituídos por tallaríns sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-los tallaríns polo arroz. Para a súa elaboración sofritense 40 g de arroz coas verduras e a carne. Engádese auga e cócese lentamente, segundo a receita do arroz con verduras dos menús xerais.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú
xeralPRIMEIRO PRATO: *CREMA DE VERDURAS* / SEGUNDO PRATO: *FIDEOS CON SEPIA* / SOBREMESA: *IOGUR DE SABORES* / *PAN* / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	80	CENORIA	40	SEPIA	80	FIDEOS	60
CEBOLA	20	PORRO	20	CENORIA	40	PEMENTO VERMELLO	15
XUDÍAS VERDES	50	APIO	10	CEBOLA	10	ALLO	2
ACEITE DE OLIVA	10			ACEITE DE OLIVA	15		

SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
IOGUR DE SABORES	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	FIDEOS (SEN GLUTE) CON SEPIA
SOBREMESA:	IOGUR DE SABORES
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	FABAS CON SEPIA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato os fideos sexan substituídos por fideos sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-los fideos polas fabas. Para a súa elaboración, as fabas previamente cocidas (40 g) refóganse coa sepia e coas verduras, previamente salteadas na tixola.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú 1 proposto para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral. Aínda que o iogur de sabores pode consumilo un neno con enfermidade celíaca é mellor consultarlles ós pais a marca comercial do iogur, xa que algúns que inclúen anacos de froita poden levar glute.

Na sobremesa do menú 2 proposto para EC, substitúese o iogur pola macedonia de froitas naturais xa que, ó modifica-lo segundo prato, permite un mellor axuste en enerxía, macro e micronutrientes do menú, aínda que o iogur de sabores pode consumilo un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>SOPA DE COCIDO CON TROPEZÓNS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>COCIDO</i> / SOBREMESA: <i>COMPOTA DE MAZÁ</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
FIDEOS	20	TROPEZÓNS DE PAN BRANCO DE TRIGO	10	PATACA	150	REPOLO	100
CALDO DE COCIDO				POLO	30	GARAVANZOS	30
SOBREMESA				CARNE DE PORCO	35	CHOURIZO	20
	g cru		g cru	UNTO	10		
MAZÁ	150	AZUCRE	10	PAN		AUGA	
				RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE FIDEO (SEN GLUTE) CON TROPEZÓNS (DE PAN SEN GLUTE)
SEGUNDO PRATO:	COCIDO (con chourizo, que garanta a ausencia de glute)
SOBREMESA:	COMPOTA DE MAZÁ
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE TAPIOCA
SEGUNDO PRATO:	COCIDO (con chourizo, que garanta a ausencia de glute)
SOBREMESA:	COMPOTA DE MAZÁ
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato os fideos sexan substituídos por fideos sen glute, os tropezóns por tropezóns de pan sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta e do pan utilizados.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-los fideos pola tapioca, tendo en conta que no caldo onde se fai non puido ferverse previamente nin pasta nin outro cereal con glute.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato o chourizo sexa substituído por chourizo sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do chourizo utilizado.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposta para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>POTAXE DE ACELGAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>CROQUETAS DE POLO CON ENSALADA DE LEITUGA</i> / SOBREMESA: <i>PLÁTANO E KIWI</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
ACELGAS	150	PATACA	50	LEITE DE VACA	60	POLO	25
CENORIA	40	GARAVANZOS	25	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	15	XAMÓN COCIDO	25
ARROZ	15	CEBOLA	10	OVO	10	PAN RELADO	8
ACEITE DE OLIVA	5			LEITUGA	35	VINAGRE	3
				ACEITE DE OLIVA	5		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
PLÁTANO	125	KIWI	100	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)**PROPOSTA MENÚ PARA EC**

PRIMEIRO PRATO:	POTAXE DE ACELGAS
SEGUNDO PRATO:	CROQUETAS DE POLO (sen xamón cocido) CON FARIÑA DE MILLO E REBOZADAS CON PAN RELADO SEN GLUTE, FARIÑA DE MILLO OU CON FLOCOS DE PURÉ DE PATACA E ENSALADA DE LEITUGA
SOBREMESA:	PLÁTANO E KIWI
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para EC é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para EC é una modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo, que a etiquetaxe do xamón cocido garanta a ausencia de glute e que o pan relado sexa pan relado sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do xamón cocido e da do pan relado utilizados.

Para a elaboración do prato, substitúese a receita de croquetas do menú xeral por outra elaborada con fariña de millo. A bechamel prepárase substituíndo a fariña de trigo por fariña de millo (de 15 a 20 gramos). O xamón cocido suprímese (algunhas marcas comerciais poden incluír glute) e engádese só polo (50 g). Poden rebozarse coa mesma fariña de millo e ovo ou, de forma opcional, con flocos de puré de pataca (de marca comercial coñecida previamente polos pais).

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>COLIFLOR CON ALLADA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>LOMBO DE PORCO Á LARANXA CON PATACAS FRITAS</i> / SOBREMESA: <i>UVAS BRANCAS E PERA</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
COLIFLOR	200	PATACA	50	LOMBO DE PORCO	80	ZUME DE LARANXA NATURAL	50
CEBOLA	10	ALLO	2	PATACA	150	CEBOLA	20
PEMENTÓN	1	ACEITE DE OLIVA	10	CENORIA	10	PORROS	20
				ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
UVAS BRANCAS	130	PERA	140	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	COLIFLOR CON ALLADA
SEGUNDO PRATO:	LOMBO DE PORCO Á LARANXA CON PATACAS FRITAS
SOBREMESA:	UVAS BRANCAS E PERA
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

O menú proposto para os nenos con EC é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC, coa excepción do pan de fariña de trigo que debe ser substituído por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>CHÍCHAROS CON PATACAS E XAMÓN COCIDO</i> / SEGUNDO PRATO: <i>ARROZ CON POLO E LURAS</i> / SOBREMESA: <i>PERA</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
CHÍCHAROS	100	PATACA	50	TOMATE	50	ARROZ	50
XAMÓN COCIDO	20	ACEITE DE OLIVA	10	XUDÍAS VERDES	30	POLO	40
				CENORIA	25	CHÍCHAROS	10
				LURA	25	PEMENTO VERMELLO	15
				CEBOLA	10	ALLO	2
				AZAFRÁN	1	ACEITE DE OLIVA	15
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru				g		
PERA	190			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CHÍCHAROS CON PATACAS E XAMÓN COCIDO (SEN GLUTE)
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON POLO E LURAS
SOBREMESA:	PERA
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CHÍCHAROS CON PATACAS
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON POLO E LURAS
SOBREMESA:	PERA
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a etiquetaxe do xamón cocido garante a ausencia de glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do xamón cocido utilizado.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: suprimi-lo xamón cocido da receita, xa que algúns embutidos poden levar glute na súa elaboración. Para elaboralo, propónse refogar no aceite só os chícharos e as patacas.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 2 propónse acrecenta-la cantidade de polo ou lura (uns 20-30 g de máis) para un mellor axuste en enerxía e macronutrientes do menú, ó suprimi-lo xamón cocido do primeiro prato.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>SOPA DE PASTA (ESTRELIÑAS)</i> / SEGUNDO PRATO: <i>FILETES RUSOS CON PATACAS FRITAS E SALSA DE TOMATE</i> / SOBREMESA: <i>BOL DE MAZÁ E KIWI / PAN / AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
FIDEOS	25	CALDO DE POLO		TOMATE	200	PATACA	100
				PORCO	60	TENREIRA	20
				PAN BRANCO	20	CEBOLA	20
				PEMENTO VERMELLO	15	PEMENTO VERDE	15
				LEITE DE VACA	10	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
				PAN RELADO	5	ALLO	4
				LOUREIRO	1	PEREXIL	1
				OVO	10		

SOBREMESA			
	g cru		g cru
MAZÁ	100	KIWI	50

PAN		AUGA	
RACIÓN	g		
	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE PASTA (ESTRELIÑAS) SEN GLUTE	PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	FILETES RUSOS CON PATACAS FRITAS E SALSA DE TOMATE (con fariña de millo e rebozados con fariña de millo, pan relado sen glute ou con flocos de puré de pataca)	SEGUNDO PRATO:	FILETES RUSOS CON PATACAS FRITAS E SALSA DE TOMATE (sen pan engadido e sen rebozar)
SOBREMESA:	BOL DE MAZÁ E KIWI	SOBREMESA:	BOL DE MAZÁ E KIWI
	PAN SEN GLUTE		PAN SEN GLUTE
	AUGA		AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a pasta da sopa sexa substituída por pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada, tendo en conta que no caldo onde se fai, non puido ferverse previamente nin pasta nin outro cereal con glute.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-la sopa de pasta por outra de verduras, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute, tendo en conta que no caldo onde se fai non puido ferverse previamente nin pasta nin outro cereal con glute.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que o pan branco de trigo sexa substituído por pan de millo ou pan sen glute e de que para reboza-los filetes se suprime o pan remollado en leite e de que se friten rebozados en fariña de millo, flocos de puré de pataca triturados ou pan relado sen glute.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: suprimi-lo pan engadido, a fariña de trigo e o rebozado. A carne picada místúrase coa cebola, pemento, allo e perexil. Dáselles forma ós filetes e pásanse á prancha. Aconséllase segui-las recomendacións para fritos no capítulo "Enfermidade celíaca: decálogo de recomendacións para evita-la inxestión de glute".

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 propostos para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>ENSALADA RUSA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>BERENXENAS RECHEAS</i> / SOBREMESA: <i>BOL DE PERA E MAZÁ</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	60	CENORIA	40	BERENXENAS	200	TOMATE	50
CHÍCHAROS	30	PEMENTO VERMELLO	20	TENREIRA	30	LEITE DE VACA	30
ATÚN EN ACEITE	20	CEBOLA	20	CEBOLA	25	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
OVO	20	PAOS DE CANGREXO	20	PAN RELADO	5	ACEITE DE OLIVA	10
ACEITE DE OLIVA	10	VINAGRE	3				

SOBREMESA			
	g cru		g cru
ZUME DE LARANXA NATURAL	125	MAZÁ	150
PERA	100		

PAN		AUGA	
	g		
RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA RUSA (con paos de cangrexo que garanten a ausencia de glute)
SEGUNDO PRATO:	BERENXENAS RECHEAS (con fariña de millo e pan relado sen glute) CON CARNE PICADA E TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE PERA E MAZÁ
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA RUSA
SEGUNDO PRATO:	BERENXENAS RECHEAS (sen fariña e sen pan relado) CON CARNE PICADA E TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE PERA E MAZÁ
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a etiquetaxe dos paos de cangrexo garanta a ausencia de glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial dos paos de cangrexo utilizados.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: suprimi-los paos de cangrexo e propónse acrecenta-la cantidade de atún (uns 20 g de máis), para un mellor axuste en enerxía e macronutrientes do menú.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a bechamel para o recheo das berenxenas se faga con fariña de millo e que se use pan relado sen glute para gratinar.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: elimina-la fariña e o pan relado. As berenxenas énchense coa carne picada e dourada na tixola con tomate e cebola e sérvense douradas no forno coa carne e a salsa de tomate.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: GRELOS Á GALEGA / SEGUNDO PRATO: FILETE DE BACALLAO Ó FORNO CON ARROZ BRANCO / SOBREMESA: MAZÁ / PAN / AUGA
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
GRELOS	200	PATACA	125	BACALLAO FRESCO EN FILETES	125	CENORIA	40
ALLO	2	ACEITE DE OLIVA	10	ARROZ	45	LIMÓN	15
				PAN RELADO	6	ALLO	2
				ACEITE DE OLIVA	20		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru				g		
MAZÁ	150			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	GRELOS Á GALEGA
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE BACALLAO Ó FORNO CON ARROZ BRANCO (sen pan relado para gratinar)
SOBREMESA:	MAZÁ
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

O menú proposto para os nenos con EC é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC, coa excepción do pan relado, que se suprime, e do pan de fariña de trigo, que debe ser substituído por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *CREMA DE CENORIA* / SEGUNDO PRATO: *POLO CON TOMATE E PATACA COCIDA* / SOBREMESA: *MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS* / *PAN* / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
CENORIA	80	PATACA	50	TOMATE	150	POLO	125
CEBOLA	30	TOMATE	40	PATACA	170	CEBOLA	20
CHÍCHAROS	30	ACEITE DE OLIVA	10	ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA							
	g cru		g cru				
ZUME DE LARANXA NATURAL	150	MAZÁ	30				
PERA	40	MELÓN	40				
UVAS BRANCAS	50						
				PAN	g	AUGA	
				RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE CENORIA
SEGUNDO PRATO:	POLO CON TOMATE E PATACA COCIDA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

O menú proposto para os nenos con EC é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC, coa excepción do pan de faría de trigo, que debe ser substituído por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>SOPA XULIANA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>ALBÓNDEGAS CON ARROZ BRANCO</i> / SOBREMESA: <i>MANDARINA</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	30	PORRO	30	CARNE DE TENREIRA MAGRA	50	CARNE DE PORCO MAGRA	30
CENORIA	30	CEBOLA	20	PAN	20	ARROZ	40
CHÍCHAROS	20	REPOLO	20	CEBOLA	25	PAN RELADO	5
BRÓCOLI	20	ALLO	2	ALLO	4	PEREXIL	1
ACEITE DE OLIVA	10			ACEITE DE OLIVA	5	TOMATE	150
SOBREMESA				PAN		AUGA	
MANDARINA	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA XULIANA	PRIMEIRO PRATO:	SOPA XULIANA
SEGUNDO PRATO:	ALBÓNDEGAS CON ARROZ BRANCO (con pan e pan relado sen glute)	SEGUNDO PRATO:	FILETES RUSOS CON ARROZ EN BRANCO (sen pan engadido e sen pan relado)
SOBREMESA:	MANDARINA	SOBREMESA:	MANDARINA
	PAN SEN GLUTE		PAN SEN GLUTE
	AUGA		AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son os mesmos có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que o pan usado na elaboración e o relado para rebozar sexa pan sen glute.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son suprimi-lo pan (normal e relado). A carne picada místúrase coa cebola, allo e perexil. Dáselles forma ós filetes e pásanse á plancha.

Sérvense acompañados do arroz en branco.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a componen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>LENTELLAS GUIRADAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>CROQUETAS</i> / SOBREMESA: <i>MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
LENTELLAS	40	CENORIA	40	POLO	20	LEITE DE VACA	15
CEBOLA	20	ALLO	2	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	OVO	10
PATACA	80	XAMÓN COCIDO	15	PAN RELADO	15		
ACEITE DE OLIVA	10	CHOURIZO	10				
SOBREMESA							
	g cru		g cru				
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	MAZÁ	25	PAN	g	AUGA	
PERA	25	MELOCOTÓN	25	RACIÓ	60	1-2 VASOS	
MELÓN	50	PLÁTANO	25				

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	LENTELLAS (con xamón cocido e chourizo sen glute)	PRIMEIRO PRATO:	LENTELLAS CON COSTELA DE TENREIRA
SEGUNDO PRATO:	CROQUETAS DE POLO (con fariña de millo e pan relado sen glute ou flocos de puré de pataca)	SEGUNDO PRATO:	BOLIÑAS DE PATACA E POLO
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS	SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE		PAN SEN GLUTE
	AUGA		AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a etiquetaxe do xamón cocido e do chourizo garanten a ausencia de glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do xamón cocido e do chourizo utilizados.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-lo chourizo e o xamón cocido por costela de tenreira. Para un mellor axuste de enerxía en macro e micronutrientes, modificáronse algunhas cantidades dos ingredientes da receita, polo que se facilitan a continuación:

INGREDIENTES DO PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
LENTELLAS	50	PATACA	60
CENORIA	40	COSTELA DE TENREIRA	30
CEBOLA	20	ACEITE DE OLIVA	10
ALLO	2		

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a fariña de trigo usada para elaboralas croquetas sexa substituída por fariña de millo (de 15 a 20 g), que para rebozalas se utilice pan relado sen glute, fariña de millo ou flocos de puré de pataca, e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do pan relado utilizado.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-las croquetas por boliñas de pataca e polo. Para preparalas, tritúrase a pataca cocida e déixase arrefriar. Engádeselle ovo batido e peituga de polo, previamente cocida e picada. Fórmanse as boliñas e friteñse. Os ingredientes para prepara-la receita proposta facilitanse a continuación:

INGREDIENTES DO SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
PATACA	150	POLO	40
OVO	12	ALLO	2
PEREXIL	1	ACEITE DE OLIVA	10

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN: Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>CANELÓNS DE VERDURA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>CHULAS DE BACALLAO E ENSALADA</i> / SOBREMESA: <i>IOGUR DE SABORES</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
CANELÓNS	30	ACELGA	100	PATACA	150	BACALLAO SALGADO REMOLLADO	30
CABACIÑA	100	SALSA DE TOMATE	10	OVO	10	PEREXIL	1
QUEIXO RELADO	5	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	ALLO	1	LEITUGA	40
LEITE DE VACA	15	ACEITE DE OLIVA	5	TOMATE	70	CEBOLA	15
				VINAGRE	3		
SOBREMESA				PAN			
	g cru		g cru		g	AUGA	
IOGUR SABORES	UNIDADE			RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CANELÓNS DE VERDURA (sen glute e con fariña de millo)
SEGUNDO PRATO:	CHULAS DE BACALLAO E ENSALADA
SOBREMESA:	IOGUR DE SABORES
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ARROZ CON VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	CHULAS DE BACALLAO E ENSALADA MIXTA
SOBREMESA:	IOGUR DE SABORES
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que os canelóns sexan substituídos por canelóns sen glute, de que a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-los canelóns por arroz con verduras, elaborado segundo a receita proposta nos menús xerais. Os ingredientes para elaborala, facilitanse a continuación:

INGREDIENTES DO PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
ARROZ	40	TOMATE	40
ALCACHOFA	40	XUDÍAS VERDES	20
CHÍCHAROS	20	CENORIA	20
CEBOLA	10	ACEITE DE OLIVA	10

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral. Aínda que o iogur de sabores pode consumilo un neno con enfermidade celíaca é mellor consultarlles ós pais a marca comercial do iogur, xa que algúns que inclúen anacos de froita poden levar glute.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *CREMA DE CENORIA, PORRO E PATACA* / SEGUNDO PRATO: *POLO CON GORNICIÓN* / SOBREMESA: *UVAS BRANCAS / PAN / AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
PATACA	170	CENORIA	100
PORROS	75	LEITE DE VACA	10
ACEITE DE OLIVA	5		

SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
PATACA	150	POLO	100
XUDÍAS VERDES	50	CHÍCHAROS	30
CENORIA	30	COLIFLOR	30
ACEITE DE OLIVA	10		

SOBREMESA			
	g cru		
UVAS BRANCAS	160		

PAN		g	AUGA
RACIÓN		60	1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE CENORIA, PORRO E PATACA
SEGUNDO PRATO:	POLO CON GORNICIÓN
SOBREMESA:	UVAS BRANCAS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

O menú proposto para os nenos con EC é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC, coa excepción do pan de faría de trigo, que debe ser substituído por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>SOPA DE TAPIOCA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>LURAS PEQUENAS FRITAS CON ARROZ EN BRANCO E ENSALADA</i> / SOBREMESA: <i>PERA</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
TAPIOCA	20	CENORIA	30	LURAS PEQUENAS	150	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
XAMÓN COCIDO	20	PORRO	20	ARROZ	30	ALLO	2
				TOMATE	90	OLIVAS VERDES SEN ÓSO	25
				ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
					g		
PERA	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE TAPIOCA (con xamón cocido sen glute)	PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE TAPIOCA CON PEITUGA DE POLO
SEGUNDO PRATO:	LURAS PEQUENAS FRITAS (rebozadas en fariña de millo) CON ARROZ EN BRANCO E ENSALADA	SEGUNDO PRATO:	LURAS PEQUENAS Á PRANCHA CON ARROZ EN BRANCO E ENSALADA
SOBREMESA:	PERA	SOBREMESA:	PERA
	PAN SEN GLUTE		PAN SEN GLUTE
	AUGA		AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a etiqüetaxe do xamón cocido garante a ausencia de glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do xamón cocido utilizado.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: suprimi-lo xamón cocido e engadir peituga de polo cocida en anaquiños (20 g). Prepárase a sopa co resto das verduras.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a fariña de trigo usada para reboza-las luras sexa substituída por fariña de millo.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: as luras pequenas preséntanse á prancha, sen rebozar en fariña.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma sobremesa cá do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *ENSALADA DE ESPÁRRAGOS* / SEGUNDO PRATO: *PASTEL DE CARNE* / SOBREMESA: *BOL DE MANDARINA E PLÁTANO* / *PAN* / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
ESPÁRRAGOS BRANCOS	50	OLIVAS VERDES SEN ÓSO	25	PATACA	200	TOMATE	150
OVO	25	ACEITE DE OLIVA	10	TENREIRA, CARNE MAGRA	40	PEMENTO VERMELLO	10
ARROZ	15			CEBOLA	10	OLIVAS VERDES SEN ÓSO	10
				QUEIXO RELADO	5	ACEITE DE OLIVA	5
				LEITE	10		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
MANDARINA	180	PLÁTANO	160	RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
SEGUNDO PRATO:	PASTEL DE CARNE
SOBREMESA:	BOL DE MANDARINA E PLÁTANO
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

O menú proposto para os nenos con EC é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC, coa excepción do pan de farína de trigo, que debe ser substituído por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>FABAS CON ARROZ</i> / SEGUNDO PRATO: <i>BOLIÑAS DE PATACA E SALMÓN</i> / SOBREMESA: <i>QUEIXO GALEGO FRESCO CON DOCE DE MARMELO</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
FABAS	80	ARROZ	40	PATACA	150	SALMÓN	50
TOMATE	90	CENORIA	40	OVO	15	ALLO	2
PEMENTO VERDE	30	CEBOLA	20	PEREXIL	1		
ACEITE DE OLIVA	5	CHOURIZO	10				

SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
QUEIXO GALEGO FRESCO	40	DOCE DE MARMELO	30	RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	FABAS CON ARROZ E CHOURIZO (SEN GLUTE)
SEGUNDO PRATO:	BOLIÑAS DE PATACA E SALMÓN
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO CON DOCE DE MARMELO (SEN GLUTE)
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para EC é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a etiquetaxe do chourizo garante a ausencia de glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do chourizo utilizado.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato proposto para EC é o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral. Aínda que o doce de marmelo se considera un alimento permitido débese consultar ós pais a marca comercial e a etiquetaxe do produto, xa que algunhas marcas comerciais poden levar glute.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>SOPA DE CUSCÚS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>POLO FRITO CON PURÉ DE PATACA E GORNICIÓN</i> / SOBREMESA: <i>PLÁTANO</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PASTA	25	CALDO DE POLO E VERDURAS		POLO	100	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
				LIMÓN	15	ALLO	2
				PEREXIL	1	LEITE DE VACA	10
				PATACA	170	OVO	10
				CENORIA	80	XUDIÁS VERDES	60
				ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
PLÁTANO		UNIDADE		RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE CUSCÚS (SEN GLUTE)
SEGUNDO PRATO:	POLO FRITO CON PURÉ DE PATACA (sen enfariñar) E GORNICIÓN
SOBREMESA:	PLÁTANO
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE ARROZ
SEGUNDO PRATO:	POLO FRITO (sen enfariñar) CON PURÉ DE PATACA E GORNICIÓN
SOBREMESA:	PLÁTANO
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a sopa de pasta sexa substituída por pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-la sopa de cuscús pola de arroz en caldo de polo e verduras (non cubos), tendo en conta que no caldo onde se fixo non puido ferverse previamente nin pasta nin outro cereal con glute.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato a fariña de trigo se suprime da receita. O polo pode dourarse no aceite sen necesidade de enfariñalo. Os demais ingredientes do prato non conteñen glute.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>SOPA XULIANA CON PASTA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>FILETE DE ABADEXO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN</i> / SOBREMESA: <i>QUEIXO GALEGO FRESCO CON UVAS BRANCAS</i> / PAN / AUGA
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	30	PORRO	25	ABADEXO	100	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
CENORIA	25	CHÍCHAROS	20	PATACA	170	CHAMPIÑÓN	100
REPOLO	20	BRÓCOLI	20	CENORIA	40	CEBOLA	10
PASTA	20	CEBOLA	10	ACEITE DE OLIVA	10		
ACEITE DE OLIVA	10						
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
QUEIXO GALEGO FRESCO	30	UVAS BRANCAS	100	RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA XULIANA CON PASTA (SEN GLUTE)
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE ABADEXO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (sen enfiñar)
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO CON UVAS BRANCAS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA XULIANA CON TAPIOCA
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE ABADEXO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (sen enfiñar)
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO CON UVAS BRANCAS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a pasta sexa substituída por pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-la pasta pola tapioca (20 g) e prepárase a sopa con tódalas verduras indicadas na receita, tendo en conta que no caldo onde se fixo non puido ferverse previamente nin pasta nin outro cereal con glute.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato a fariña de trigo se suprime da receita. O abadexo pode dourarse lixeramente no aceite (sen necesidade de enfiñalo) antes de engadirlle a salsa de champiñón.

Os demais ingredientes do prato non conteñen glute.

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>COLIFLOR CON BECHAMEL</i> / SEGUNDO PRATO: <i>SOLOMBO DE PORCO CON PATACA E GORNICIÓN</i> / SOBREMESA: <i>BATIDO DE PLÁTANO</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
COLIFLOR	150	LEITE DE VACA	10	SOLOMBO DE PORCO	80	PATACA	150
FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	QUEIXO RELADO	5	TOMATE	80	XUDÍAS VERDES	50
ACEITE DE OLIVA	10			CENORIA	40	CEBOLA	5
				ALLO	2	ACEITE DE OLIVA	10
SOBREMESA							
	g cru		g cru				
PLÁTANO	75	PERA	50	PAN	g	AUGA	
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	PASAS DE CORINTO	25	RACIÓ	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	COLIFLOR CON BECHAMEL (feita con fariña de millo)
SEGUNDO PRATO:	SOLOMBO DE PORCO CON PATACA E GORNICIÓN
SOBREMESA:	BATIDO DE PLÁTANO
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para EC é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo para prepara-la bechamel.

SEGUNDO PRATO:

O **segundo prato proposto para EC** é o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SOBREMESA:

A **sobremesa tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC** é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

MENÚS DE PRIMAVERA-VERÁN PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

		Primeiro prato	Segundo prato	Sobremesa
PRIMEIRA SEMANA	Luns	Minestra de verduras	Rolos de atún con arroz branco	Amorodos
	Martes	Pisto de cabaciña	Polbo á feira	Melocotón con iogur
	Mércores	Tortilla de pataca	Champiñóns con tenreira picada e salsa de tomate	Mazá e pera
	Xoves	Torradas de millo con tomate e queixo	Arroz con mexillóns e luras	Macedonia de froitas naturais
	Venres	Ensalada de xoubas con tomate e olivas	Polo e cogomelos con patacas fritas	Plátano
SEGUNDA SEMANA	Luns	Niños de arroz con espinacas e bechamel	Filete de pescada frito con limón, pataca e ensalada	Amorodos
	Martes	Crema de verduras	Peituga de pavo con champiñóns	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Ensalada fría de chícharos, patacas e xudías	Luras á prancha con patacas	Plátano e kiwi
	Xoves	Acelgas con allada	Polo con amendoas	Bol de plátano e nectarina
	Venres	Empanada galega de millo con bonito	Filetes de pescada con patacas e ensalada	Macedonia de froitas naturais
TERCEIRA SEMANA	Luns	Lentellas con arroz	Tortilla de cabaciña	Queixo galego fresco con doce de marmelo
	Martes	Sopa de tapioca	Churrasco con patacas e ensalada	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Sopa de brócoli, cenoria e pasta	Atún ó forno	Batido de froitas
	Xoves	Ensalada fría de fabas	Luras á romana	Macedonia de froitas naturais
	Venres	Mexillóns en salsa vinagreta	Arroz con carne	Batido de iogur con amorodos
CUARTA SEMANA	Luns	Minestra de verduras	Albóndegas guisadas	Amorodos con zume de laranxa
	Martes	Ensalada de verduras	Pescada á mariñeira	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Mexillóns ó vapor con niños de puré de pataca	Garavanzos con patacas	Amorodos
	Xoves	Chulas de arroz con xamón serrano e espárragos	Guiso de pescada	Mazá
	Venres	Crema de verduras	Cordeiro estufado	Kiwi

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>MINISTRA DE VERDURAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>ROLOS DE ATÚN CON ARROZ BRANCO</i> / SOBREMESA: <i>AMORODOS / PAN / AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
XUDÍAS VERDES	50	ALCACHOFAS	50	BONITO	50	ARROZ	40
CHÍCHAROS	50	COLIFLOR	50	OLIVAS VERDES SEN ÓSO	20	PEMENTO MORRÓN	15
PATAÇA	50	CENORIA	40	CEBOLA	10	XAMÓN COCIDO	10
ACEITE DE OLIVA	5			OVO	10	PAN RELADO	10
				FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	ALLO	2
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru				g		
AMORODOS	150			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	MINISTRA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	ROLOS DE ATÚN CON ARROZ BRANCO (feitos con xamón cocido sen glute e fariña de millo)
SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	MINISTRA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	ROLOS DE ATÚN CON ARROZ BRANCO (feitos con xamón serrano e rebozados con fariña de millo ou con flocos de puré de patata)
SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a etiquetaxe do xamón cocido garante a ausencia de glute, o pan relado sexa sen glute, a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do xamón cocido e o pan relado utilizados.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-lo xamón cocido por serrano, suprimi-lo pan relado na elaboración dos rolos e friti-los rebozados con fariña de millo (ou con flocos de puré de patata triturados).

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *PISTO DE CABACIÑA* / SEGUNDO PRATO: *POLBO Á FEIRA* / SOBREMESA: *MELOCOTÓN CON IOGUR NATURAL* /
PAN / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	100	CABACIÑA	125	POLBO	200	PATACA	150
TOMATE	150	CEBOLA	30	ACEITE DE OLIVA	12	PEMENTO DULCE	1
PEMENTO VERMELLO	25	ACEITE DE OLIVA	15				

SOBREMESA				PAN		AUGA	
					g		
MELOCOTÓN	UNIDADE	IOGUR NATURAL	UNIDADE	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	PISTO DE CABACIÑA
SEGUNDO PRATO:	POLBO Á FEIRA
SOBREMESA:	MELOCOTÓN CON IOGUR NATURAL
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

O menú proposto para os nenos con EC é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC, coa excepción do pan de faríña de trigo, que debe ser substituído por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>TORTILLA DE PATACA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>ESPAGUETES BOLOÑESA</i> / SOBREMESA: <i>MELOCOTÓN</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	150	OVO	60	TOMATE	150	ESPAGUETES	50
CEBOLA	30			TENREIRA MAGRA	30	ALLO	2
				ACEITE DE OLIVA	5		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
MELOCOTÓN	RACIÓ			RACIÓ	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	<i>TORTILLA DE PATACA</i>	PRIMEIRO PRATO:	<i>TORTILLA DE PATACA</i>
SEGUNDO PRATO:	<i>ESPAGUETES BOLOÑESA (sen glute e con salsa de tomate natural)</i>	SEGUNDO PRATO:	<i>CHAMPIÑÓNS CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE (natural)</i>
SOBREMESA:	<i>MAZÁ E PERA</i>	SOBREMESA:	<i>MAZÁ E PERA</i>
	<i>PAN SEN GLUTE</i>		<i>PAN SEN GLUTE</i>
	<i>AUGA</i>		<i>AUGA</i>

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. A salsa de tomate ten que ser natural, xa que algunhas marcas comerciais poden conter glute.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a pasta sexa substituída por pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-la pasta por champiñóns e patacas. Para elaboralo, sofritense estes coa carne de tenreira picada e a salsa de tomate natural, xa que algunhas marcas comerciais poden conter glute. Os ingredientes para elaboralo facilitanse a continuación:

INGREDIENTES DO SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
CHAMPIÑÓN	100	PATACA	100
TOMATE	90	TENREIRA	40
ACEITE DE OLIVA	10	ALLO	2
PEREXIL	1		

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>TORRADAS INTEGRAIS CON TOMATE E QUEIXO</i> / SEGUNDO PRATO: <i>ARROZ CON MEXILLÓNS E LURAS</i> / SOBREMESA: <i>MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS</i> / PAN / AUGA
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
TOMATE	80	PAN INTEGRAL DE TRIGO	60	MEXILLÓN	90	LURA	50
QUEIXO GALEGO	40	OUREGO	1	ARROZ	30	XUDIÁS VERDES	30
ACEITE DE OLIVA	5			CENORIA	25	TOMATE	20
SOBREMESA				PEMENTO VERDE	10	CEBOLA	10
	g cru		g cru	ACEITE DE OLIVA	10		
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	PERA	25	PAN		AUGA	
MELOCOTÓN	25	MAZÁ	25	RACIÓN	60	1-2 VASOS	
MELÓN	50	PLÁTANO	25				

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	TORRADAS DE PAN DE MILLO CON TOMATE E QUEIXO
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON MEXILLÓNS E LURAS
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para EC é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que as torradas de pan de trigo se substitúen polas torradas feitas con pan de millo.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>ENSALADA DE XOUBAS CON TOMATE E OLIVAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>GUISO DE PASTA CON POLO E COGOMELOS (CINTAS)</i> / SOBREMESA: <i>PLÁTANO / PAN / AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
TOMATE	60	XOUBAS EN ACEITE	30	TOMATE	125	COGOMELOS	100
OLIVAS VERDES SEN ÓSO	25	LIMÓN	15	PASTA	60	POLO	50
CEBOLA	15			CENORIA	40	PEMENTO VERMELLO	15
				ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
					g		
PLÁTANO	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE XOUBAS CON TOMATE E OLIVAS	PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE XOUBAS CON TOMATE E OLIVAS E ARROZ
SEGUNDO PRATO:	GUISO DE PASTA CON POLO E COGOMELOS (sen glute)	SEGUNDO PRATO:	POLO E COGOMELOS CON PATACAS FRITAS
SOBREMESA:	PLÁTANO	SOBREMESA:	PLÁTANO
	PAN SEN GLUTE		PAN SEN GLUTE
	AUGA		AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 2, para un mellor axuste de enerxía e macro e micronutrientes, e dadas as modificacións necesarias no segundo prato, pódese engadir 20-30 gr de arroz.

INGREDIENTES DO PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
XOUBAS EN ACEITE	30	TOMATE	60
OLIVAS VERDES SEN ÓSO	25	LIMÓN	15
CEBOLA	15	ARROZ	20

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. A salsa de tomate ten que ser natural, xa que algunhas marcas comerciais poden conter glute.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a pasta sexa substituída por pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais da marca comercial da pasta utilizada.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-la pasta por patacas. Para elaboralo, podemos substituí-la pasta por patacas fritas en rodas que se cobren co guiso de polo e verduras.

Para un mellor axuste en enerxía e macronutrientes do menú recoméndase engadirle ó primeiro prato uns 20-30 g de arroz e modificar lixeramente os ingredientes e as cantidades do segundo prato, como se especifica a continuación:

INGREDIENTES DO SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
POLO	80	TOMATE	125
COGOMELOS	100	CENORIA	40
PEMENTO VERMELLO	15	ACEITE DE OLIVA	15
PATACA	150		

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *NIÑOS DE ARROZ CON ESPINACAS E BECHAMEL* / SEGUNDO PRATO: *FILETE DE PESCADA FRITO CON LIMÓN, PATACA COCIDA E ENSALADA DE OLIVAS E TOMATE* / SOBREMESA: *AMORODOS / PAN / AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
ESPINACAS	100	ARROZ	40	PESCADA	100	PATACA	100
LEITE DE VACA	15	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	OLIVAS VERDES SEN ÓSO	15	TOMATE	90
QUEIXO RELADO	5	ACEITE DE OLIVA	5	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	LIMÓN	15
				ACEITE DE OLIVA	5	VINAGRE	3
SOBREMESA				PAN		AUGA	
AMORODOS	RACIÓN			g			
				60		1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	NIÑOS DE ARROZ CON ESPINACAS E BECHAMEL (con fariña de millo)
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE PESCADA FRITO (rebozado con fariña de millo) CON LIMÓN, PATACA COCIDA E ENSALADA DE OLIVAS E TOMATE
SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

•
211
•**Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.****PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para EC é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo para prepara-la bechamel.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para EC é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo para reboza-la pescada.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>CREMA DE VERDURAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>PEITUGA DE PAVO CON CHAMPIÑÓNS</i> / SOBREMESA: <i>MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	80	CENORIA	50	PATACA	150	PEITUGA DE PAVO	80
XUDÍAS VERDES	50	PORRO	20	CHAMPIÑÓN	100	CENORIA	40
CEBOLA	20	APIO	10	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	CEBOLA	10
ACEITE DE OLIVA	10			PEMENTO VERMELLO	15	ACEITE DE OLIVA	15
SOBREMESA							
	g cru		g cru				
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	PERA	25				
MELOCOTÓN	25	MAZÁ	25				
MELÓN	50	PLÁTANO	25				
				PAN		AUGA	
				RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	PEITUGA DE PAVO (rebozada con fariña de millo) CON CHAMPIÑÓNS
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para EC é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para EC é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo para reboza-lo pavo.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>ENSALADA DE PASTA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>LURAS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA</i> / SOBREMESA: <i>BOL DE AMORODOS CON KIWI</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
MACARRÓNS	35	TOMATE	40	LURA	100	PATACA	150
MAZÁ	50	PIÑA	60	LIMÓN	30	ACEITE DE OLIVA	10
PEMENTO MORRÓN	15	PAOS DE CANGREXO	20				
MAIONESA	20	TOMATE FRITO	10				
XAMÓN COCIDO	20						
SOBREMESA							
	g cru		g cru	PAN	g	AUGA	
AMORODOS	120	KIWI	100	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE PASTA (SEN GLUTE)	PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA FRÍA DE CHÍCHAROS, PATACAS E XUDÍAS
SEGUNDO PRATO:	LURAS PEQUENAS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA	SEGUNDO PRATO:	LURAS PEQUENAS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA
SOBREMESA:	BOL DE AMORODOS CON KIWI	SOBREMESA:	PLÁTANO E KIWI
	PAN SEN GLUTE		PAN SEN GLUTE
	AUGA		AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato os macarróns sexan substituídos por macarróns sen glute, a salsa de tomate sexa natural, a etiquetaxe da maionese, dos paos de cangrexo e mais do xamón cocido garanta a ausencia de glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da pasta sen glute utilizada e da marca comercial da maionese, dos paos de cangrexo e do xamón.

No primeiro prato do menú 2 para EC, as modificacións realizadas son: substituí-la ensalada de pasta por unha ensalada fría de chícharos, xudías e patacas (cocidos previamente) con olivas. Os novos ingredientes facilítanse a continuación:

INGREDIENTES DO PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
PATACA	150	XUDÍAS VERDES	80
CENORIA	30	CHÍCHAROS	30
OLIVAS VERDES SEN ÓSO	25	CEBOLA	20
ACEITE DE OLIVA	10		

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC modifícanse as cantidades dalgúns ingredientes para axusta-la enerxía e os macro e micronutrientes do menú, dado que se modificou o primeiro prato. As novas cantidades dos ingredientes facilítanse a continuación:

INGREDIENTES DO SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
LURAS PEQUENAS	100	LIMÓN	15
ALLO	2	ACEITE DE OLIVA	10
PATACA	170		

SOBREMESA:

A sobremesa do menú 1 proposto para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

Na sobremesa do menú 2 proposto para EC as modificacións realizadas son: substituí-los amorodos polo plátano para un mellor axuste en enerxía e macro e micronutrientes do menú, aínda que os amorodos pode consumilos un neno con enfermidade celíaca.

SOBREMESA			
	g cru		g cru
PLÁTANO	RACIÓN	KIWI	RACIÓN

PAN: Tanto no menú 1 como no menú 2 proposto para EC, debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: **ACELGAS CON ALLADA** / SEGUNDO PRATO: **POLO CON AMÉNDOSAS** / SOBREMESA: **BOL DE PLÁTANO E NECTARINA** / **PAN** / **AUGA**

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
ACELGAS	200	PATACA	50	PATACA	150	POLO	100
ALLO	2	PEMENTÓN	1	CEBOLA	20	ACEITE	10
ACEITE DE OLIVA	10			FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	ALLO	2
				AMÉNDOA	5		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru	g			
PLÁTANO	160	NECTARINA	200	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ACELGAS CON ALLADA
SEGUNDO PRATO:	POLO CON AMÉNDOSAS (sen engadir fariña de trigo ou con fariña de millo)
SOBREMESA:	BOL DE PLÁTANO E NECTARINA
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para EC é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para EC é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo para prepara-lo polo. A receita proposta pódese tamén preparar sen fariña.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>EMPANADA GALEGA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>FILETES DE PESCADA Á PRANCHA CON ENSALADA E PATACAS COCIDAS</i> / SOBREMESA: <i>MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
CEBOLA	60	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	40	PESCADA	100	PATACA	100
PEMENTO VERMELLO	25	ATÚN EN ACEITE	15	TOMATE	70	LEITUGA	30
OVO	10	LÉVEDO	5	LIMÓN	15	VINAGRE	3
ACEITE DE OLIVA	12			ACEITE DE OLIVA	10		

SOBREMESA			
	g cru		g cru
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	PERA	25
MELOCOTÓN	25	MAZÁ	25
MELÓN	50	PLÁTANO	25

PAN	g	AUGA
RACIÓN	60	1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	EMPANADA GALEGA DE MILLO
SEGUNDO PRATO:	FILETES DE PESCADA Á PRANCHA CON ENSALADA E PATACAS COCIDAS
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para EC é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a fariña de trigo sexa substituída por fariña de millo para prepara-la empanada, e sempre que non se use lévedo que conteña glute.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para EC é o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS</i> / SOBREMESA: <i>QUEIXO</i> <i>GALEGO FRESCO CON DOCE DE MARMELO</i> / PAN / AUGA
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
CABACIÑA	100	PATACA	100	CHAMPIÑÓNS	100	TALLARÍNS	60
OVO	60	ACEITE DE OLIVA	10	CENORIA	30	ALLO	4
				ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
QUEIXO GALEGO FRESCO	40	DOCE DE MARMELO	30	RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA
SEGUNDO PRATO:	TALLARÍNS (sen glute) CON CHAMPIÑÓNS
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO CON DOCE DE MARMELO
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	LENTELLAS CON ARROZ
SEGUNDO PRATO:	TORTILLA DE CABACIÑA
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO CON DOCE DE MARMELO
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poidan ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

O primeiro prato do menú 1 proposto para EC, é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-la tortilla do menú xeral por legumes con arroz. Os novos ingredientes facilitanse a continuación.

INGREDIENTES DO PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
LENTELLAS	40	ARROZ	40
CENORIA	30	CEBOLA	30
ALLO	2		

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poidan ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a pasta utilizada sexa pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: elimina-la pataca da tortilla e facer so una tortilla de cabaciña, xa que ó cambia-lo primeiro prato necesítase axusta-la enerxía e os macronutrientes do menú. Os novos ingredientes do segundo prato, facilitanse a continuación.

INGREDIENTES DO SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
CABACIÑA	100	OVO	60
ACEITE DE OLIVA	10		

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen glute. O doce de marmelo considérase un alimento permitido, aínda que debe terse precaución e consultar cos pais do neno a etiquetaxe do produto.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de farína de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>SOPA DE PASTA (CUNCHIÑAS)</i> / SEGUNDO PRATO: <i>CHURRASCO CON PATACAS E ENSALADA</i> / SOBREMESA: <i>MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PASTA	25			PATACA	170	COSTELEIRO DE PORCO	100
				LEITUGA	40	CEBOLA	20
				VINAGRE	3	ALLO	2
				OUREGO	1	PEREXIL	1
				ACEITE DE OLIVA	5		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
ZUME DE LARANXA NATURAL	50	MAZÁ	50	RACIÓN	60	1-2 VASOS	
MELOCOTÓN	50	PLÁTANO	100				
MELÓN	50						

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE PASTA (sen glute)	PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE TAPIOCA
SEGUNDO PRATO:	CHURRASCO CON PATACAS E ENSALADA	SEGUNDO PRATO:	CHURRASCO CON PATACAS E ENSALADA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS	SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE		PAN SEN GLUTE
	AUGA		AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a pasta sexa substituída por pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta sen glute utilizada.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-la sopa de pasta por sopa de tapioca, aínda que debe terse precaución cos caldos onde previamente se coceron pastas ou outros alimentos que poden conter glute.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>SOPA DE BRÓCOLI, CENORIA E PASTA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>ATÚN Ó FORNO</i> / SOBREMESA: <i>BATIDO DE FROITAS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PASTA	25	CENORIA	20	ATÚN	80	TOMATE	40
BRÓCOLI	20	PORRO	20	CENORIA	20	CABACIÑA	20
SOBREMESA							
	g cru		g cru	CEBOLA	20	PEMENTO MORRÓN	20
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	MELOCOTÓN	80	ACEITE DE OLIVA	5	PATACA	150
PLÁTANO	80			PAN	g	AUGA	
				RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE BRÓCOLI E CENORIA E PASTA (sen glute)
SEGUNDO PRATO:	ATÚN Ó FORNO
SOBREMESA:	BATIDO DE FROITAS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE BRÓCOLI E CENORIA
SEGUNDO PRATO:	ATÚN Ó FORNO
SOBREMESA:	BATIDO DE FROITAS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a pasta sexa substituída por pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta sen glute utilizada.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: suprimi-la pasta da receita e prepárase unha sopa con cenoria e brócoli, aínda que debe terse precaución cos caldos onde previamente se coceron pastas ou outros alimentos que poden conter glute. De forma opcional, pódense engadir uns grans de arroz (a mesma cantidade que de pasta).

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: MACARRÓNS CON TOMATE / SEGUNDO PRATO: LURAS Á ROMANA CON ENSALADA / SOBREMESA: MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS / PAN / AUGA
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
TOMATE	150	MACARRÓNS	60	LURA	100	TOMATE	90
CENORIA	30	ALLO	2	LEITUGA	40	CEBOLA	20
ACEITE DE OLIVA	5	CEBOLA	20	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	OVO	10
				VINAGRE	3		
SOBREMESA							
	g cru		g cru				
ZUME DE LARANXA NATURAL	150	MAZÁ	30				
PERA	40	UVAS BRANCAS	50				
MELÓN	100						
				PAN	g	AUGA	
				RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	MACARRÓNS (sen glute) CON TOMATE
SEGUNDO PRATO:	LURAS Á ROMANA (rebozadas con fariña de millo) CON ENSALADA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA FRÍA DE FABAS BRANCAS
SEGUNDO PRATO:	LURAS Á ROMANA (rebozadas con fariña de millo) CON ENSALADA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que os macarróns sexan substituídos por macarróns sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta sen glute utilizada.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-los macarróns con tomate por unha ensalada fría de fabas brancas. Para elaborala, cócese as fabas, déixanse que arrefrien e engádeselles tomate cru picado e aceite de oliva. Os novos ingredientes facilitanse na táboa que figura a continuación.

INGREDIENTES DO PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
FABAS	60	TOMATE	90
CEBOLA	10	ALLO	2
ACEITE DE OLIVA	5		

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato, tanto do menú 1 como do menú 2 proposto para EC, é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato, a fariña branca de trigo sexa substituída por fariña de millo para reboza-las luras.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *MEXILLÓNS EN SALSA VINAGRETA* / SEGUNDO PRATO: *ARROZ CON CARNE* / SOBREMESA: *BATIDO DE IOGUR
CON AMORODOS* / PAN / AUGA

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
MEXILLÓN	180	PEMENTO VERMELLO	10	ARROZ	70	CARNE DE PORCO MAGRA	40
PEMENTO VERDE	10	CEBOLA	10	CENORIA	30	PEMENTO VERMELLO	15
VINAGRE	3	ALLO	2	CHÍCHAROS	20	CEBOLA	20
PEREXIL	1	ACEITE DE OLIVA	10	PEMENTO VERDE	15	PEMENTÓN	1
				ACEITE DE OLIVA	14		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
IOGUR NATURAL	125	AMORODOS	100	RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	MEXILLÓNS EN SALSA VINAGRETA
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON CARNE
SOBREMESA:	BATIDO DE IOGUR CON AMORODOS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

O menú proposto para os nenos con EC é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC, coa excepción do pan de fariña de trigo, que debe ser substituído por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>MINESTRA DE VERDURAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>ALBÓNDEGAS GUIADAS</i> / SOBREMESA: <i>AMORODOS CON ZUME DE LARANXA NATURAL</i> / PAN / AUGA
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
XUDÍAS VERDES	50	ALCACHOFA	50	PATACA	150	TENREIRA, CARNE MAGRA	75
CHÍCHAROS	50	COLIFLOR	50	CENORIA	30	TOMATE	20
PATACA	50	CENORIA	40	CEBOLA	10	PORRO	10
ACEITE DE OLIVA	10			OVO	10	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	5
				PAN RELADO	8	ALLO	2
				PEREXIL	1		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
AMORODOS	150	ZUME DE LARANXA NATURAL	125	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	MINESTRA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	ALBÓNDEGAS GUIADAS (feitas con fariña de millo e pan relado sen glute)
SOBREMESA:	AMORODOS CON ZUME DE LARANXA NATURAL
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para EC é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con enfermidade celíaca.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para EC é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato o pan relado se substitúe por pan sen glute ou se suprime da receita, e de que a fariña branca de trigo se substitúe por fariña de millo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do pan relado utilizado.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>ENSALADA DE VERDURAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA</i> / SOBREMESA: <i>MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	80	COLIFLOR	75	PESCADA	125	PATACA	100
XUDÍAS VERDES	50	ALCACHOFA	50	CEBOLA	20	ALLO	2
CHAMPIÑÓNS	50	CENORIA	40	LIMÓN	15	PAN RELADO	2
ESPÁRRAGOS	25	VINAGRE	3	PEREXIL	1	PEMENTÓ	1
ACEITE DE OLIVA	10			ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA							
	g cru		g cru				
ZUME DE LARANXA NATURAL	125	MAZÁ	100				
PERA	100	MELÓN	100				
UVAS BRANCAS	50						
				PAN	g	AUGA	
				RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA (sen pan relado ou con pan relado sen glute)
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para EC é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen glute e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con EC.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para EC é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato, o pan relado se substitúe por pan relado sen glute ou que se suprime da receita da pescada á mariñeira. Os restantes alimentos que compoñen o menú están todos permitidos para un neno con enfermidade celíaca.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>MEXILLÓNS Ó VAPOR CON NIÑOS DE PURÉ DE PATACA, QUEIXO E MAIONESA Ó FORNO</i> /
	SEGUNDO PRATO: <i>FIDEOS CON POLO E CHAMPIÑÓNS</i> / SOBREMESA: <i>AMORODOS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
MEXILLÓNS	180	PATACA	100	FIDEOS	60	POLO	40
MAIONESA	14	OVO	10	TOMATE	150	CHAMPIÑÓN	100
LIMÓN	15	QUEIXO RELADO	5	CENORIA	40	CEBOLA	20
PEREXIL	2			ACEITE DE OLIVA	10		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru				g		
AMORODOS	150			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC		PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	MEXILLÓNS Ó VAPOR CON NIÑOS DE PURÉ DE PATACA, QUEIXO E MAIONESA (sen glute) Ó FORNO	PRIMEIRO PRATO:	MEXILLÓNS Ó VAPOR, CON NIÑOS DE PURÉ DE PATACA E QUEIXO Ó FORNO
SEGUNDO PRATO:	FIDEOS (sen glute) CON POLO E CHAMPIÑÓNS	SEGUNDO PRATO:	GARAVANZOS GUISADOS CON PATACAS
SOBREMESA:	AMORODOS	SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN SEN GLUTE		PAN SEN GLUTE
	AUGA		AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a etiquetaxe da maionesa garante a ausencia de glute, xa que moitas salsas comerciais levan na súa composición algúns aditivos que poden contelo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da maionesa utilizada.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: suprimi-la maionesa da receita. Os mexillóns sérvense ó vapor con niños de puré de pataca e queixo gratinados no forno.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC.

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato a pasta sexa substituída por pasta sen glute e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial de pasta utilizada.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-los fideos por garavanzos guisados con patacas. Para elaboralos, refóganse no aceite a cenoria, a cebola, o pemento e o xamón, cortados estes en anacos pequenos. Logo engádense as patacas tamén picadas e a continuación os garavanzos xa cocidos. Móllase con auga e déixase cocer a lume baixo. Os ingredientes para a nova receita facilitanse a continuación:

INGREDIENTES DO SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru
GARAVANZOS	40	PATACA	80
CENORIA	40	CEBOLA	20
PEMENTO VERMELLO	15	XAMÓN SERRANO	15
ALLO	2	ACEITE DE OLIVA	5

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de faría de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>CHULAS DE ARROZ CON XAMÓN E ESPÁRRAGOS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>GUISO DE PESCADA</i> / SOBREMESA: <i>MAZÁ</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
ARROZ	30	XAMÓN COCIDO	20	PESCADA	100	PATACA	100
OVO	10	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	CENORIA	20	PEMENTO VERMELLO	15
ALLO	2	PEREXIL	1	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10	CEBOLA	10
ACEITE DE OLIVA	10	ESPÁRRAGO	50	ALLO	2	PEREXIL	1
SOBREMESA				ACEITE DE OLIVA	5		
				PAN	g	AUGA	
MAZÁ				RACIÓN	60	1-2 VASOS	
	UNIDADE						

MENÚS PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CHULAS DE ARROZ (rebozadas en fariña de millo) CON XAMÓN COCIDO (sen glute) E ESPÁRRAGOS
SEGUNDO PRATO:	GUISO DE PESCADA (rebozada con fariña de millo)
SOBREMESA:	MAZÁ
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CHULAS DE ARROZ (sen rebozar ou rebozadas con flocos de puré de pataca) CON XAMÓN SERRANO E ESPÁRRAGOS
SEGUNDO PRATO:	GUISO DE PESCADA (en cru)
SOBREMESA:	MAZÁ
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC:

No primeiro prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a etiquetaxe do xamón cocido garante a ausencia de glute, que a fariña de trigo se substitúe por fariña de millo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do xamón cocido utilizado.

No primeiro prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: substituí-lo xamón cocido por xamón serrano (a mesma cantidade) e suprímese a fariña para reboza-las chulas de arroz. No seu lugar, e para reboza-las chulas, podemos usar flocos de puré de pataca.

SEGUNDO PRATO:

Os segundos pratos dos menús propostos para EC son unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC:

No segundo prato do menú 1 proposto para EC, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a fariña de trigo se substitúe por fariña de millo para reboza-la pescada.

No segundo prato do menú 2 proposto para EC, as modificacións realizadas son: prepara-la pescada (sen dourala previamente) co resto dos ingredientes, preparando o guiso en cru.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

Observacións ó menú xeral do día con relación á enfermidade celíaca (EC)

Menú
xeralPRIMEIRO PRATO: **CREMA DE VERDURAS** / SEGUNDO PRATO: **CORDEIRO ESTUFADO** / SOBREMESA: **KIWI** / **PAN** / **AUGA**

Alimentos que conteñen ou poden conter glute (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	60	CENORIA	30	COSTELAS DE AÑO	125	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
XUDÍAS VERDES	30	CEBOLA	20	ACEITE DE OLIVA	10	PATACA	150
PORRO	20	TOMATE FRITO	15	CHAMPIÑÓN	100	TOMATE	90
APIO	10	ACEITE DE OLIVA	5	CENORIA	40	CHÍCHAROS	30
				CEBOLA	15		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
KIWI	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ENFERMIDADE CELÍACA (EC)

PROPOSTA MENÚ PARA EC	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS (con tomate frito sen glute)
SEGUNDO PRATO:	CORDEIRO ESTUFADO (con fariña de millo)
SOBREMESA:	KIWI
	PAN SEN GLUTE
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para EC.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para EC é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a etiqüetaxe da salsa de tomate frito garante a ausencia de glute, xa que algunhas salsas comerciais poden contelo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do tomate frito utilizado. En caso de dúbida, este ingrediente pódese suprimir da receita.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para EC é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con EC. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a fariña de trigo se substitúe por fariña de millo para prepara-lo cordeiro estufado.

SOBREMESA:

A sobremesa proposta para EC é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita non contén glute e, polo tanto, pode ser consumida con seguridade por un neno con EC.

PAN:

No menú proposto para EC debemos te-la certeza absoluta de que o pan de fariña de trigo se substitúe por pan sen glute.

