

Proposta de menús para nenos con
alerxia ás proteínas do ovo (APO)

Proposta de menús para nenos con
alergia ás proteínas do ovo (APO)

MENÚS DE OUTONO-INVERNO PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

		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 (sen ovo) de polo con ensalada	Bol de plátano e kiwi
	Venres	Coliflor con allada	Lombo de porco á laranxa con patacas fritas	Bol de uvas brancas e pera
SEGUNDA SEMANA	Luns	Chícharos 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 (sen ovo)	Berenxenas recheas	Bol de pera e mazá
	Xoves	Grelos 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	Canelóns ó forno	Boliñas de pataca e bacallao	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 e atún	Pastel de carne	Bol de mandarina e plátano
	Martes	Fabas con arroz	Boliñas de pataca e salmón	Queixo galego fresco con doce de marmelo
	Mércores	Sopa de pasta (sen ovo)	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 alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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> / PAN / AUGA
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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		AUGA	
PASAS DE CORINTO	20			RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA MIXTA
SEGUNDO PRATO:	TENREIRA CON TALLARÍNS (sen ovo) E SALSA DE TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE LEITE CALLADO E MELOCOTÓN
	PAN
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA MIXTA
SEGUNDO PRATO:	TENREIRA CON ARROZ E SALSA DE TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE LEITE CALLADO E MELOCOTÓN
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

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

SEGUNDO PRATO:

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

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

No segundo prato do menú 2 proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-los tallaríns polo arroz. Para elaboralo, sofritense 40 g de arroz coas verduras e a carne. Engádesse 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 APO, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

O leite callado non contén derivados do ovo, pero outros tipos de sobremesa láctea poden contelo. Recoméndase ter precaución e comunicarlles ós pais o produto alimenticio que vai consumi-lo neno.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>CREMA DE VERDURAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>FIDEOS CON SEPIA</i> / SOBREMESA: <i>IOGUR DE SABORES</i> / PAN / AUGA
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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			
IOGUR DE SABORES	UNIDADE		

PAN		AUGA	
	g		
RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	FIDEOS (sen ovo) CON SEPIA
SOBREMESA:	IOGUR DE SABORES (sen derivados do ovo)
	PAN
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	GUISO DE FABAS CON SEPIA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

PRIMEIRO PRATO:

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

SEGUNDO PRATO:

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

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

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

SOBREMESA:

As sobremesas dos menús propostas para APO son unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

Na sobremesa do menú 1 proposta para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que na sobremesa a etiquetaxe do iogur de sabores exclúa a presenza de derivados do ovo na súa composición e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do iogur de sabores utilizado.

Na sobremesa do menú 2 proposta para APO, as modificacións realizadas son: substituí-lo iogur de sabores por unha macedonia de froitas, xa que aínda que o iogur é un alimento permitido, algúns fabricantes poden usar como aditivos algúns compoñentes do ovo, sobre todo en iogures enriquecidos, de sabores ou noutras sobremesas lácteas. Por iso, recoméndase consultar detidamente a etiquetaxe do produto.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE COCIDO (con pasta sen ovo)
SEGUNDO PRATO:	COCIDO (sen chourizo)
SOBREMESA:	COMPOTA DE MAZÁ
	PAN
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE TAPIOCA
SEGUNDO PRATO:	COCIDO (sen chourizo)
SOBREMESA:	COMPOTA DE MAZÁ
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

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

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

No primeiro prato do menú 2 proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-la sopa de pasta por sopa de tapioca.

SEGUNDO PRATO:

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

No segundo prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: suprimi-lo chourizo do menú, xa que algúns embutidos e friames poden levar ovo ou derivados na súa composición. Non é necesario substituí-lo por outro alimento, aínda que pode incrementarse lixeiramente a cantidade de polo.

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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> / PAN / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	POTAXE DE ACELGAS
SEGUNDO PRATO:	CROQUETAS DE POLO (sen ovo e sen xamón cocido) CON ENSALADA DE LEITUGA
SOBREMESA:	PLÁTANO E KIWI
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

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

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprime o ovo e mailo xamón cocido, xa que algúns embutidos poden incluír ovo ou derivados na súa composición. Aconséllase por isto, prepara-las croquetas soamente coa peituga de polo. Para rebozalas, podemos preparar unha pasta feita con auga e fermento (sen ovo) xa que algunhas marcas comerciais de preparados para rebozar inclúen ovo. É necesario asegurarse de que se usen as que só inclúen pan.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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
PEMENTO	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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	COLIFLOR CON ALLADA
SEGUNDO PRATO:	LOMBO DE PORCO Á LARANXA CON PATACAS FRITAS
SOBREMESA:	UVAS BRANCAS E PERA
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para os nenos con APO é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo nin derivados e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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
				LURAS	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

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	CHÍCHAROS CON PATACAS
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON POLO E LURAS
SOBREMESA:	PERA
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: eliminar do primeiro prato o xamón cocido (xa que algúns embutidos ou friames poden incluír derivados do ovo na súa composición) e servi-los chícharos coas patacas.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo. Ó suprimirse o xamón cocido do primeiro prato, poden incrementarse lixeiramente as cantidades de polo ou luras (uns 20 g) do segundo prato, para un mellor axuste en enerxía e macronutrientes.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru				g cru		g cru
FIDEOS	25	CALDO 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	
	g		
RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE PASTA (ESTRELIÑAS)
SEGUNDO PRATO:	FILETES RUSOS (sen ovo) CON PATACAS FRITAS E SALSA DE TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE MAZÁ E KIWI
	PAN
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	FILETES RUSOS (sen ovo) CON PATACAS FRITAS E SALSA DE TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE MAZÁ E KIWI
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

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

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

No primeiro prato do menú 2 proposto para APO substitúese a sopa de pasta por sopa de verduras.

SEGUNDO PRATO:

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

As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprima o ovo, que a etiquetaxe do pan relado exclúa a presenza de derivados do ovo na súa composición e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do pan relado utilizado, xa que algúns preparados comerciais para rebozar poden incluír derivados do ovo.

Para prepara-lo segundo prato pícase a carne, engádeselle o pemento e a cebola, o allo e o perexil moi picados e, como substituto do ovo para liga-la carne picada, pode engadirse pan previamente remollado en leite (opcional).

SOBREMESA:

A sobremesa, tanto do menú 1 como do menú 2 propostos para APO, é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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	g	AUGA
RACIÓN	60	1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	<i>ENSALADA RUSA (sen ovo e aliñada con aceite e vinagre)</i>
SEGUNDO PRATO:	<i>BERENXENAS RECHEAS CON CARNE PICADA E TOMATE</i>
SOBREMESA:	<i>BOL DE PERA E MAZÁ</i>
	<i>PAN</i>
	<i>AUGA</i>

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato se suprima o ovo e que a etiquetaxe dos paos de cangrexo e maillo pan relado exclúa a presenza de derivados do ovo na súa composición. Os paos de cangrexo non teñen ovo, aínda que segundo a marca comercial poden conter algún dos seus compoñentes como aditivo. Debe lerse a etiqueta para garanti-la súa ausencia.

Para elabora-lo primeiro prato, suprímese o ovo cocido. Os ingredientes da ensalada sérvense cocidos e aliñados con aceite e vinagre.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é o mesmo có segundo prato do menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo. Do mesmo xeito que no primeiro prato, tense que comproba-la etiqueta do pan relado ou doutro preparado comercial usado para rebozar.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	GRELOS Á GALEGA
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE BACALLAO Ó FORNO CON ARROZ BRANCO
SOBREMESA:	MAZÁ
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para os nenos con APO é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo nin derivados e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo, a excepción de comproba-la etiqueta do pan relado ou doutro preparado comercial usado para rebozar.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**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 ovo (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		AUGA	
				RACIÓN		1-2 VASOS	
				g			
				60			

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)**PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO**

PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE CENORIA
SEGUNDO PRATO:	POLO CON TOMATE E PATACA COCIDA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para os nenos con APO é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo nin derivados e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *SOPA XULIANA* / SEGUNDO PRATO: *ALBÓNDEGAS CON ARROZ BRANCO* / SOBREMESA: *MANDARINA* / *PAN* / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)**PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO**

PRIMEIRO PRATO:	SOPA XULIANA
SEGUNDO PRATO:	ALBÓNDEGAS CON ARROZ BRANCO
SOBREMESA:	MANDARINA
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para os nenos con APO é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo nin derivados e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo, a excepción de comproba-la etiqueta do pan relado ou doutro preparado comercial usado para rebozar.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>LENTELLAS GUIADAS</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 ovo (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				
PERA	25	MELOCOTÓN	25				
MELÓN	50	PLÁTANO	25				
				PAN	g	AUGA	
				RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	LENTELLAS CON COSTELA DE TENREIRA
SEGUNDO PRATO:	CROQUETAS DE POLO
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	LENTELLAS CON COSTELA DE TENREIRA
SEGUNDO PRATO:	BOLIÑAS DE PATACA E POLO
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

Os primeiros pratos dos menús propostos para APO son unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: substituí-lo chourizo e o xamón cocido (xa que algúns embutidos ou friames poden incluír derivados do ovo na súa composición) por costela de tenreira (uns 50 g) e prepáranse as lentes de forma tradicional.

SEGUNDO PRATO:

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

No segundo prato do menú 1 proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprima o ovo, que a etiquetaxe do pan relado exclúa a presenza de derivados do ovo na súa composición e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do pan relado utilizado.

No segundo prato do menú 2 proposto para APO substitúense as croquetas por boliñas de polo e pataca. Para preparalas, tritúrase a pataca cocida e déixase arrefriar. Engádeselle a peituga de polo previamente cocida e picada. Fórmanse as boliñas e fritense.

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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

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

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
CANELÓN	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		AUGA	
IOGUR DE SABORES	UNIDADE			RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	CANELÓNS (sen ovo) Ó FORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL
SEGUNDO PRATO:	CHULAS DE BACALLAO (sen ovo) E ENSALADA
SOBREMESA:	IOGUR NATURAL
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a pasta dos canelóns sexa pasta sen ovo, que a etiquetaxe da salsa de tomate e queixo relado garanta a ausencia de ovo e derivados e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da salsa de tomate e do queixo relado utilizados.

Algunhas salsas comerciais poden incluír algúns compoñentes do ovo como aditivos (salsa holandesa, tártara e maionese). Aínda que é infrecuente na salsa de tomate comercial, aconséllase prepara-la salsa no comedor con tomate fresco. Non se recomenda gratinar con queixo se temos dúbidas de que o preparado inclúa derivados do ovo na súa composición.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprima o ovo na preparación das chulas.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: substituí-lo iogur de sabores polo iogur natural, xa que algúns derivados lácteos poden incluír derivados do ovo (espesantes e aditivos, para mellora-la súa textura, etc.).

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**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 ovo (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
PATACA	170	CENORIA	100	PATACA	150	POLO	100
PORROS	75	LEITE DE VACA	10	XUDÍAS VERDES	50	CHÍCHAROS	30
ACEITE DE OLIVA	5			CENORIA	30	COLIFLOR	30
				ACEITE DE OLIVA	10		

SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
UVAS BRANCAS	160			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)**PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO**

PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE CENORIA, PORRO E PATACA
SEGUNDO PRATO:	POLO CON GORNICIÓN
SOBREMESA:	UVAS BRANCAS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para os nenos con APO é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo nin derivados e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
TAPIOCA	20	CENORIA	30	CHOCOS	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	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	LURAS PEQUENAS FRITAS CON ARROZ EN BRANCO E ENSALADA
SOBREMESA:	PERA
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: elimina-lo xamón cocido ó prepara-la sopa.

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>ENSALADA DE ESPÁRRAGOS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>PASTEL DE CARNE</i> / SOBREMESA: <i>MANDARINA E PLÁTANO</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE ESPÁRRAGOS E ATÚN
SEGUNDO PRATO:	PASTEL DE CARNE
SOBREMESA:	MANDARINA E PLÁTANO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato se suprima o ovo para prepara-la ensalada. Para un mellor axuste en enerxía e macronutrientes do menú, podemos substituí-lo ovo pola mesma cantidade de atún en aceite.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato a etiquetaxe do queixo relado garante non conter ovo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca utilizada xa que aínda que é infrecuente que o queixo relado conteña ovo, algúns preparados comerciais para gratinar si poden levarlo.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	FABAS CON ARROZ (con carne de tenreira magra)
SEGUNDO PRATO:	BOLIÑAS DE PATACA E SALMÓN (sen ovo)
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO CON DOCE DE MARMELO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO.

As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato se substitúe o chourizo pola mesma cantidade de carne de tenreira magra.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprime o ovo para elabora-las boliñas de salmón. No seu lugar, e para darlle mellor textura, pódesele engadir unha cullerada pequena de leite ó puré feito coa pataca e o salmón.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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	
				RACIÓN	60		1-2 VASOS
PLÁTANO	UNIDADE						

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE PASTA (sen ovo)
SEGUNDO PRATO:	POLO FRITO CON PURÉ DE PATACA (sen ovo) E GORNICIÓN
SOBREMESA:	PLÁTANO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a pasta da sopa sexa pasta sen ovo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprime o ovo para elabora-lo puré de pataca.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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							
	g cru		g cru	PAN	g	AUGA	
QUEIXO GALEGO FRESCO	30	UVAS BRANCAS	100	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA XULIANA CON PASTA (sen ovo)
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE ABADEXO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO CON UVAS BRANCAS
	PAN
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA XULIANA CON TAPIOCA
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE ABADEXO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO CON UVAS BRANCAS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

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

No primeiro prato do menú 1 proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a pasta utilizada para prepara-la sopa sexa pasta sen ovo.

No primeiro prato do menú 2 proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-la pasta por tapioca (na mesma cantidade) para prepara-la sopa.

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os ingredientes que a compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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> / PAN / AUGA
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	COLIFLOR CON BECHAMEL
SEGUNDO PRATO:	SOLOMBO DE PORCO CON PATACA E GORNICIÓN
SOBREMESA:	BATIDO DE PLÁTANO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para os nenos con APO é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo nin derivados e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo, a excepción de comproba-la etiqueta do queixo relado ou doutro preparado comercial usado para gratinar.

MENÚS DE PRIMAVERA-VERÁN PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

		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	Ensalada fría de pataca, atún e espárragos	Champiñóns con tenreira picada e salsa de tomate	Mazá e pera
	Xoves	Torradas de pan 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 de pasta con salsa de iogur	Luras á prancha con patacas	Bol de amorodos e kiwi
	Xoves	Acelgas con allada	Polo con amendoas	Bol de plátano e nectarina
	Venres	Fabas á vinagreta	Filetes de pescada con patacas e ensalada	Macedonia de froitas naturais
TERCEIRA SEMANA	Luns	Tallaríns con champiñóns	Filete de tenreira á prancha con patacas	Queixo galego fresco con doce de marmelo
	Martes	Sopa de pasta (sen ovo)	Churrasco con patacas e ensalada	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Sopa de brócoli, cenoria e pasta	Atún ó forno	Batido de froitas
	Xoves	Macarróns con tomate	Luras fritas	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 nenos de puré de pataca	Fideos con polo e champiñóns	Amorodos
	Xoves	Tomates recheos con polo e arroz	Guiso de pescada	Mazá
	Venres	Crema de verduras	Cordeiro estufado	Kiwi

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>MINESTRA 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 ovo (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
PATACA	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							
	g cru			PAN	g	AUGA	
AMORODOS	150			RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	MINESTRA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	ROLOS DE ATÚN (sen ovo e sen xamón cocido) CON ARROZ BRANCO
SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que está elaborado con alimentos que non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

No segundo prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprima o ovo e mailo xamón cocido (xa que algúns embutidos e friames poden incluír derivados do ovo na súa composición), que a etiquetaxe do pan relado cocido exclúa a presenza de derivados do ovo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do pan relado utilizado.

Para liga-los roliños antes de lles dar forma, podemos incorporar miolo de pan mollado en leite. Algunhas marcas comerciais do pan relado incorporan ovo. É necesario asegurarse de que se usen as que só inclúen pan.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *PISTO DE CABACIÑA* / SEGUNDO PRATO: *POLBO AROUSÁN* / SOBREMESA: *MELOCOTÓN CON IOGUR NATURAL* /
PAN / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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 DOCE	1
PEMENTO VERMELLO	25						

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

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	<i>PISTO DE CABACIÑA</i>
SEGUNDO PRATO:	<i>POLBO AROUSÁN</i>
SOBREMESA:	<i>MELOCOTÓN CON IOGUR NATURAL</i>
	<i>PAN</i>
	<i>AUGA</i>

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para APO é o mesmo có menú xeral, xa que os alimentos que o compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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

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

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

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA FRÍA DE PATACA, ATÚN E ESPÁRRAGOS
SEGUNDO PRATO:	ESPAGUETE (sen ovo) CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE NATURAL
SOBREMESA:	MAZÁ E PERA
	PAN
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA FRÍA DE PATACA, ATÚN E ESPÁRRAGOS
SEGUNDO PRATO:	CHAMPIÑÓNS CON TENREIRA PICADA E SALSA DE TOMATE NATURAL
SOBREMESA:	MAZÁ E PERA
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato, tanto do menú 1 como do menú 2 do menú proposto para APO, é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO. As modificacións realizadas son: substituí-la tortilla de patacas por unha ensalada fría con atún en aceite, espárragos, olivas e pataca cocida.

SEGUNDO PRATO:

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

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

No segundo prato do menú 2 proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-los espaguetes á boloñesa por champiñóns con tenreira picada. Para elaborar-lo prato, sofritense estes coa carne de tenreira picada e a salsa de tomate natural, xa que algunhas salsas comerciais poden conter ovo.

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 do menú proposto para APO é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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	
				RACIÓN	60		1-2 VASOS
PLÁTANO		UNIDADE					

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ 1 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE XOUBAS CON TOMATE E OLIVAS
SEGUNDO PRATO:	GUISO DE PASTA (sen ovo) CON POLO E COGOMELOS (CINTAS)
SOBREMESA:	PLÁTANO
	PAN
	AUGA

PROPOSTA MENÚ 2 PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE XOUBAS CON TOMATE E OLIVAS
SEGUNDO PRATO:	POLO E COGOMELOS CON PATACAS FRITAS
SOBREMESA:	PLÁTANO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

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

SEGUNDO PRATO:

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

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

No segundo prato do menú 2 proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-lo guiso de pasta por polo con cogomelos e patacas fritas.

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *NIÑOS DE ARROZ CON ESPINACAS E BECHAMEL* / SEGUNDO PRATO: *FILETE DE PESCADA FRITO CON LIMÓN, PATACA COCIDA E ENSALADA* / SOBREMESA: *AMORODOS / PAN / AUGA*

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

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
ESPINACAS	100	ARROZ	40	PEIXE	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	
				RACIÓN	60		1-2 VASOS
AMORODOS		PORCIÓN					

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	NIÑOS DE ARROZ CON ESPINACAS E BECHAMEL
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE PESCADA FRITO CON LIMÓN, PATACA COCIDA E ENSALADA
SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para os nenos con APO é o mesmo có menú xeral, xa que os ingredientes que o compoñen non conteñen ovo nin derivados e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con alerxia ás proteínas do ovo, a excepción de comproba-la etiqueta do queixo relado ou doutro preparado comercial usado para gratinar.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *CREMA DE VERDURAS* / SEGUNDO PRATO: *PEITUGA DE PAVO CON CHAMPIÑÓNS* / SOBREMESA: *MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS* / *PAN* / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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	g	AUGA
RACIÓN	60	1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)**PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO**

PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	PEITUGA DE PAVO CON CHAMPIÑÓNS
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para APO é o mesmo có menú xeral, xa que os alimentos que o compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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> / PAN / AUGA
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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		AUGA	
AMORODOS	120	KIWI	100	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	<i>ENSALADA DE PASTA (sen ovo) CON SALSA DE IOGUR</i>
SEGUNDO PRATO:	<i>LURAS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA</i>
SOBREMESA:	<i>BOL DE AMORODOS CON KIWI</i>
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO.

No primeiro prato proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a maionesa e o xamón cocido se supriman do menú; de que a pasta sexa pasta sen ovo; de que a etiquetaxe dos paos de cangrexo e da salsa de tomate exclúan a presenza de derivados do ovo na súa composición e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta, do tomate frito e dos paos de cangrexo utilizados.

Para a elaboración do prato prepárase a ensalada coa pasta (sen ovo), o tomate, a mazá, a piña e o pemento morrón. Para aliña-la ensalada, pódese facer unha salsa con iogur natural e perexil moi picado.

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *ACELGAS CON ALLADA* / SEGUNDO PRATO: *POLO CON AMÉNDOS* / SOBREMESA: *BOL DE PLÁTANO E NECTARINA*
/ PAN / AUGA

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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 DE OLIVA	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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)**PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO**

PRIMEIRO PRATO:	ACELGAS CON ALLADA
SEGUNDO PRATO:	POLO CON AMÉNDOS
SOBREMESA:	BOL DE PLÁTANO E NECTARINA
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para APO é o mesmo có menú xeral, xa que os alimentos que o compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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	FERMENTO	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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	FABAS Á VINAGRETA
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE PESCADA CON ENSALADA E PATACA COCIDA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

No primeiro prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-la receita do menú xeral por fabas á vinagreta. Para elaboralo prato, prepárase unha ensalada fría de legumes con 40 g de fabas. Unha vez cocidas, sérvense con aceite de oliva e vinagre.

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA* / SEGUNDO PRATO: *TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS* / SOBREMESA: *QUEIXO GALEGO FRESCO CON DOCE DE MARMELO* / PAN / AUGA

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)**PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO**

PRIMEIRO PRATO:	TALLARÍNS (sen ovo) CON CHAMPIÑÓNS
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE TENREIRA Á PRANCHA CON PATACAS FRITAS E CABACIÑA
SOBREMESA:	QUEIXO GALEGO FRESCO E DOCE DE MARMELO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

No primeiro prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-la tortilla de pataca e cabaciña por tallaríns con champiñóns (segundo prato do menú xeral), pero tendo a certeza absoluta de que a pasta sexa pasta sen ovo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da pasta utilizada.

SEGUNDO PRATO:

No segundo prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-lo segundo prato do menú xeral por un filete de tenreira (80 g) á prancha que se serve con patacas fritas e cabaciña, pasada previamente na tixola.

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**

PRIMEIRO PRATO: *SOPA DE PASTA (CUNCHIÑAS)* / SEGUNDO PRATO: *CHURRASCO CON PATACAS E ENSALADA* /
 SOBREMESA: *MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS* / *PAN* / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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	RACIÓ	60	1-2 VASOS	
MELOCOTÓN	50	PLÁTANO	100				
MELÓN	50						

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	<i>SOPA DE PASTA (sen ovo)</i>
SEGUNDO PRATO:	<i>CHURRASCO CON PATACAS E ENSALADA</i>
SOBREMESA:	<i>MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS</i>
	<i>PAN</i>
	<i>AUGA</i>

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

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

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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				CEBOLA	20	PEMENTO MORRÓN	20
	g cru		g cru	ACEITE DE OLIVA	5	PATACA	150
ZUME DE LARANXA NATURAL	100	MELOCOTÓN	80	PAN		AUGA	
PLÁTANO	80			RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE BRÓCOLI, CENORIA E PASTA (sen ovo)
SEGUNDO PRATO:	ATÚN Ó FORNO
SOBREMESA:	BATIDO DE FROITAS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

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

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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		AUGA	
	g		
RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	MACARRÓNS (sen ovo) CON TOMATE
SEGUNDO PRATO:	LURAS FRITAS CON ENSALADA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

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

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

No segundo prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprima o ovo.

Para elaboralo, envólvense as luras en fariña, e fritense.

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**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 ovo (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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)**PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO**

PRIMEIRO PRATO:	MEXILLÓNS EN SALSA VINAGRETA
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON CARNE
SOBREMESA:	BATIDO DE IOGUR CON AMORODOS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.

O menú proposto para APO é o mesmo có menú xeral, xa que os alimentos que o compoñen non conteñen ovo e, polo tanto, poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	MINESTRA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	ALBÓNDEGAS GUIADAS
SOBREMESA:	AMORODOS CON ZUME DE LARANXA NATURAL
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que está elaborado con alimentos que non conteñen ovo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

No segundo prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato se suprima o ovo, que a etiquetaxe do pan relado exclúa a presenza de derivados do ovo na súa composición e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do pan relado utilizado.

Para liga-la masa, podemos remollar miolo de pan en leite e incorporalo á carne picada con allo e perexil. Se se usa pan relado, aconséllase consulta-la etiqueta para garanti-la ausencia de ovo, xa que algunhas marcas comerciais do pan relado incorporano. É necesario asegurarse de que se usen as que só inclúen pan.

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 ovo (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
ESPÁRRAGO	25	VINAGRE	3	PEREXIL	1	PEMENTO	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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE PESCADA Á MARIÑEIRA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é o mesmo có primeiro prato do menú xeral, xa que está elaborado con alimentos que non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APO.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

No segundo prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a etiquetaxe do pan relado exclúa a presenza de derivados do ovo na súa composición e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do pan relado utilizado.

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)

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 / PAN / AUGA</i>

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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	CHAMPIÑON	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

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	MEXILLÓNS Ó VAPOR, CON NIÑOS DE PURÉ DE PATACA (sen ovo e sen maionesa)
SEGUNDO PRATO:	FIDEOS (sen ovo) CON POLO E CHAMPIÑÓNS
SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO.

No primeiro prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que a maionesa e o ovo se suprima do menú; de que a etiquetaxe do queixo relado exclúa a presenza de derivados do ovo na súa composición e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do queixo relado utilizado.

Para elaboralo prato, prepáranse os mexillóns ó vapor con limón e sérvense acompañados de puré de pataca (pataca cocida e aceite de oliva).

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APO é unha modificación do segundo prato do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APO.

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

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *CHULAS DE ARROZ CON XAMÓN E ESPÁRRAGOS* / SEGUNDO PRATO: *GUISO DE PESCADA* / SOBREMESA: *MAZÁ*
/ PAN / AUGA

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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				PAN			
					g	AUGA	
MAZÁ	UNIDADE			RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)**PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO**

PRIMEIRO PRATO:	TOMATES RECHEOS CON POLO E ARROZ
SEGUNDO PRATO:	GUISO DE PESCADA
SOBREMESA:	MAZÁ
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO.

No primeiro prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: substituí-las chulas de arroz con xamón e espárragos por tomates recheos de arroz e polo.

Para elaboralo prato, cócese previamente o arroz e o polo, reínchense os tomates e gratínanse no forno con aceite de oliva. As cantidades dos novos ingredientes facilitanse a continuación:

INGREDIENTES DO PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
TOMATE	100	ARROZ	30
POLO	20	ACEITE DE OLIVA	10

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do ovo (APO)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *CREMA DE VERDURAS* / SEGUNDO PRATO: *CORDEIRO ESTUFADO* / SOBREMESA: *KIWI* / *PAN* / *AUGA*

Alimentos que conteñen ou poden conter ovo (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	PATACA	150	CHAMPIÑÓN	100
PORRO	20	TOMATE FRITO	15	TOMATE	90	CENORIA	40
APIO	10	ACEITE	5	CHÍCHAROS	30	CEBOLA	15
SOBREMESA				PAN		AUGA	
					g		
KIWI	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO (APO)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO OVO	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	CORDEIRO ESTUFADO
SOBREMESA:	KIWI
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do ovo.**PRIMEIRO PRATO:**

O primeiro prato do menú proposto para APO é unha modificación do primeiro prato do menú xeral, para que así poida ser consumido con seguridade polo neno con APO.

No primeiro prato do menú proposto para APO, as modificacións realizadas son: te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do tomate frito utilizado, xa que algunhas salsas comerciais poden incluír derivados do ovo na súa composición.

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

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

