

Proposta de menús para nenos
con alerxia ás proteínas do
leite de vaca (APLV)

Proposta de menús para nenos con
alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

MENÚS DE OUTONO-INVERNO (APLV)

		Primeiro prato	Segundo prato	Sobremesa
PRIMEIRA SEMANA	Luns	Ensalada mixta	Tenreira con tallaríns e salsa de tomate	Plátano
	Martes	Crema de verduras	Fabas con sepia	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Sopa de cocido con tropezóns	Cocido	Compota de mazá
	Xoves	Potaxe de acelgas	Boliñas de pataca, polo e xamón con ensalada de leituga	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	Chicharos con patacas	Arroz con polo e luras	Pera
	Martes	Sopa de pasta	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 tomate e patata cocida	Macedonia de froitas naturais
TERCEIRA SEMANA	Luns	Sopa xuliana	Albóndegas con arroz branco	Mandarina
	Martes	Lentellas con costela de tenreira	Boliñas de pataca e polo	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Chulas de bacallao	Arroz con verdura	Mazá
	Xoves	Crema de cenoria, porro e pataca	Polo con gornición	Uvas brancas
	Venres	Sopa de tapioca	Chocos fritos con arroz branco e ensalada	Pera
CUARTA SEMANA	Luns	Ensalada de espárragos	Pastel de carne	Bol de mandarina e plátano
	Martes	Fabas con arroz	Boliñas de pataca e peixe	Melocotón
	Mércores	Sopa de cuscús	Polo frito con pataca cocida e gornición	Plátano
	Xoves	Sopa xuliana con pasta	Filete de abadexo con salsa de champiñón	Uvas brancas
	Venres	Coliflor con bechamel	Solombo de porco con patacas e gornición	Batido de plátano

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA MIXTA
SEGUNDO PRATO:	TENREIRA CON TALLARÍNS E SALSA DE TOMATE
SOBREMESA:	PLÁTANO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumido polo neno con APLV.

Na sobremesa do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-lo bol de leite callado e melocotón por un plátano.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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		
IOGUR DE SABORES	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	FABAS CON SEPIA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURALS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é unha modificación do segundo prato do menú xeral. As modificacións realizadas son: substituí-los fideos polas fabas para un mellor axuste en enerxía e macronutrientes do menú, ó ter que modifica-la sobremesa.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumida polo neno con APLV.

Na sobremesa do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-lo iogur por unha macedonia de froitas naturais.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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
				CARNE DE PORCO	35	CHOURIZO	20
				UNTO	10		

SOBREMESA				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
MAZÁ	150	AZUCRE	10	RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE COCIDO CON TROPEZÓNS
SEGUNDO PRATO:	COCIDO
SOBREMESA:	COMPOTA DE MAZÁ
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	POTAXE DE ACELGAS
SEGUNDO PRATO:	BOLIÑAS DE PATACA, POLO E XAMÓN CON ENSALADA DE LEITUGA
SOBREMESA:	BOL DE PLÁTANO E KIWI
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

SEGUNDO PRATO:

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

No segundo prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-las croquetas por boliñas de pataca con polo e xamón, acompañadas de ensalada de leituga. Para a súa elaboración, cócese as patacas e cando estean frías písanse cun garfo; córtase o polo, previamente cocido, e mailo xamón e únese todo con ovo batido. Fórmanse as boliñas, enfariñanse e fritense.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que á froita pode ser consumida con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

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

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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 cru		g		
PERA	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	CHÍCHAROS CON PATACAS E XAMÓN COCIDO
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 leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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
SOBREMESA				PORCO	60	TENREIRA	20
	g cru		g cru	PAN BRANCO	20	CEBOLA	20
MAZÁ	100	KIWI	50	PEMENTO VERMELLO	15	PEMENTO VERDE	15
PAN				LEITE DE VACA	10	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
	g	AUGA		PAN RELADO	5	ALLO	4
RACIÓ	60	1-2 VASOS		LOUREIRO	1	PEREXIL	1
				OVO	10		

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE PASTA (ESTRELIÑAS)
SEGUNDO PRATO:	FILETES RUSOS CON PATACAS FRITAS E SALSA DE TOMATE
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

SEGUNDO PRATO:

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

No segundo prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato o leite sexa suprimido do menú. A salsa de tomate será caseira. En caso de tratarse de salsa de tomate comercial (non se recomenda), ler con atención a etiqueta do produto e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da salsa de tomate utilizada.

Para a súa elaboración pícase a carne, engádeselle o ovo, o pemento e a cebola moi picados, e fritense rebozados previamente en farina.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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	PAN	g	AUGA	
PERA	100			RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA RUSA
SEGUNDO PRATO:	BERENXENAS RECHEAS CON CARNE PICADA E TOMATE
SOBREMESA:	BOL DE PERA E MAZÁ
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV. Recoméndase ler con atención a etiqueta dos paos de cangrexo e te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial dos paos de cangrexo utilizados.

SEGUNDO PRATO:

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

No segundo prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato a salsa bechamel sexa suprimida do menú. Para elaboralo, suprimese a salsa bechamel e as berenxenas énchense coa carne picada e dourada na tixola con tomate e cebola.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
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 leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>CREMA DE CENORIA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>POLO CON TOMATE E PATACA COCIDA</i> / SOBREMESA: <i>MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
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 leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
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 leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (en grosa) no menú xeral:

PRIMEIRO PRATO				SEGUNDO PRATO			
	g cru		g cru		g cru		g cru
LENTELLAS	40	CENORIA	40	PATACA	80	POLO	20
CEBOLA	20	ALLO	2	LEITE DE VACA	15	XAMÓN COCIDO	15
CHOURIZO	10	ACEITE DE OLIVA	10	PAN RELADO	15	FARIÑA BRANCA DE TRIGO	10
				OVO	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

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
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 leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

No primeiro prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato o chourizo sexa substituído por costela de tenreira, aínda que o chourizo pode consumilo un neno con APLV, pero hai que te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do chourizo utilizado.

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:

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

No segundo prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-las croquetas por boliñas de pataca e polo. Para a súa elaboración, cócese as patacas e cando estean frias pisanse cun garfo; córtase o polo, previamente cocido, e únese todo con ovo batido. Fórmase as boliñas, enfañáanse e fritense.

Para un mellor axuste en enerxía, macro e micronutrientes do menú modificáronse as cantidades dos ingredientes do menú:

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 do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que a froita pode ser consumida con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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	
					g		
IOGUR DE SABORES	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	CHULAS DE BACALLAO E ENSALADA MIXTA
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON VERDURAS
SOBREMESA:	MAZÁ
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

No primeiro prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-los canelóns por chulas de bacallao con ensalada mixta, que é o mesmo có segundo prato do menú xeral, pero modificáronse os ingredientes para un mellor axuste en enerxía, macro e micronutrientes. Para a súa elaboración, cócense as migas de bacalao e as patacas e cando estean frías písanse cun garfo; e únese todo con ovo batido. Fórmense as chulas, enfariñanse e fritense.

INGREDIENTES DO PRIMEIRO PRATO			
	g cru		g cru
PATACA	150	BACALLAO SALGADO	50
OVO	10	PEREXIL	1
ALLO	1	LEITUGA	40
TOMATE	70	ACEITE DE OLIVA	15

SEGUNDO PRATO:

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

No segundo prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-las chulas de bacallao (que se propoñen como primeiro prato do menú para APLV) por un arroz con verduras. Para elaboralo, refogamos no aceite as hortalizas. Engádese o arroz, e móllase cun caldo de carne e/ou verduras. Déixase facer lentamente. Os novos ingredientes facilítanse a continuación:

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

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumida polo neno con APLV.

Na sobremesa do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-lo iogur por unha mazá.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>CREMA DE CENORIA, PORRO E PATACA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>POLO CON GORNICIÓN</i> / SOBREMESA: <i>UVAS BRANCAS</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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
PORRO	75	LEITE DE VACA	10	XUDÍAS VERDES	50	CHICHAROS	30
ACEITE DE OLIVA	5			CENORIA	30	COLIFLOR	30
				ACEITE DE OLIVA	10		

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

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
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 leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

No primeiro prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato o leite sexa suprimido do menú.

SEGUNDO PRATO:

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

SOBREMESA:

A **sobremesa do menú proposto para APLV** é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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	25
				ACEITE DE OLIVA	10		

SOBREMESA				PAN		AUGA	
	UNIDADE			g			
PERA				60		1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE TAPIOCA
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 leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 DE VACA	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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
SEGUNDO PRATO:	PASTEL DE CARNE (sen leite e sen queixo relado)
SOBREMESA:	BOL DE MANDARINA E PLÁTANO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV.

SEGUNDO PRATO:

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

No segundo prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato o leite e o queixo relado sexan suprimidos do menú.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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		
CHOURIZO	10	ACEITE DE OLIVA	5				

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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	BOLIÑAS DE PATACA E SALMÓN
SEGUNDO PRATO:	FABAS CON ARROZ
SOBREMESA:	MELOCOTÓN
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV. Recoméndase te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do chourizo utilizado.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumida polo neno con APLV.

Na sobremesa do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-lo queixo galego fresco e o doce de marmelo por un melocotón.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE CUSCÚS
SEGUNDO PRATO:	POLO FRITO CON PATACA COCIDA E GORNICIÓN
SOBREMESA:	PLÁTANO
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV.

SEGUNDO PRATO:

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

No segundo prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no segundo prato o puré de patata sexa substituído por pataca cocida.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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
QUEIXO GALEGO FRESCO	30	UVAS BRANCAS	100

PAN		AUGA	
	g		
RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA XULIANA CON PASTA
SEGUNDO PRATO:	FILETE DE ABADEXO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN
SOBREMESA:	UVAS BRANCAS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumida con seguridade polo neno con APLV.

Na sobremesa do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que o queixo galego fresco sexa suprimido da sobremesa.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	COLIFLOR CON ALLADA
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 leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

No primeiro prato proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a bechamel e o queixo relado sexan suprimidos.

Para a elaboración do prato, substitúese a coliflor con bechamel por coliflor con allada. Cócese a coliflor e engádeselle a allada, elaborada con aceite de oliva e pemento doce.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

MENÚS DE PRIMAVERA-VERÁN (APLV)

		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
	Mércores	Tortilla de patata	Espaguetes á boloñesa	Nectarina
	Xoves	Torradas integrais con tomate	Arroz con mexillóns e luras	Macedonia de froitas naturais
	Venres	Ensalada de xoubiñas con tomate e olivas	Guiso de pasta con polo e cogomelos	Plátano
SEGUNDA SEMANA	Luns	Espinacas con allada e niños de arroz	Filete de pescada frito con limón, pataca cocida e ensalada de olivas e tomate	Amorodos
	Martes	Crema de verduras	Peituga de pavo con champiñóns	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Ensalada de pasta	Chocos á prancha con pataca cocida	Bol de amorodos con kiwi
	Xoves	Acelgas con allada	Polo con améndoas	Bol de plátano e nectarina
	Venres	Empanada galega	Filetes de pescada con ensalada e patacas cocidas	Macedonia de froitas naturais
TERCEIRA SEMANA	Luns	Tortilla de pataca e cabaciña	Tallaríns con champiñóns	Amorodos con zume de laranxa natural
	Martes	Sopa de pasta (cunchiñas)	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 á romana con ensalada	Macedonia de froitas naturais
	Venres	Mexillóns en salsa vinagreta	Arroz con carne	Melocotón
CUARTA SEMANA	Luns	Minestra de verduras	Albóndegas guisadas	Amorodos con zume de laranxa
	Martes	Ensalada de verduras	Filete de pescada á mariñeira	Macedonia de froitas naturais
	Mércores	Mexillóns ó vapor con niños de puré de pataca	Fideos con polo e champiñóns	Amorodos
	Xoves	Chulas de arroz con xamón e espárragos	Guiso de pescada	Mazá
	Venres	Crema de verduras	Año estufado	Kiwi

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	MINESTRA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	ROLOS DE ATÚN CON ARROZ BRANCO
SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>PISTO DE CABACIÑA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>POLBO Á FEIRA</i> / SOBREMESA: <i>MELOCOTÓN CON IOGUR NATURAL</i> / <i>PAN</i> / <i>AUGA</i>
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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		UNIDADE		g		
MELOCOTÓN		IOGUR NATURAL		RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	PISTO DE CABACIÑA
SEGUNDO PRATO:	POLBO A FEIRA
SOBREMESA:	MAZÁ
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumida con seguridade polo neno con APLV.

Na sobremesa do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: substituí-lo melocotón con iogur natural por unha mazá.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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	
					g		
MELOCOTÓN	PORCIÓN			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	TORTILLA DE PATACA
SEGUNDO PRATO:	ESPAGUETES Á BOLOÑESA
SOBREMESA:	MELOCOTÓN
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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	XUDÍAS 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				
MELOCOTÓN	25	MAZÁ	25	PAN		AUGA	
MELÓN	50	PLÁTANO	25	RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	TORRADAS INTEGRAIS CON TOMATE (sen queixo)
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON MEXILLÓNS E LURAS
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

No primeiro prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato o queixo galego sexa suprimido do menú.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

Para un mellor axuste en enerxía e macronutrientes do menú, auméntase a porción de mexillóns do segundo prato e pódese incrementa-la cantidade de luras (uns 80 g).

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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	
PLÁTANO	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

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

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>NIÑOS DE ARROZ CON ESPINACAS E BECHAMEL</i> / SEGUNDO PRATO: <i>FILETE DE PESCADA FRITO CON LIMÓN, PATACA COCIDA E ENSALADA DE OLIVAS E TOMATE</i> / SOBREMESA: <i>AMORODOS / PAN / AUGA</i>
-------------------	---

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

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

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

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

No primeiro prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que no primeiro prato a bechamel e o queixo relado sexan suprimidos.

Para a elaboración do prato, suprímese a bechamel e prepáranse as espinacas cunha salsa allada e acompañanse duns niños de arroz para obter un mellor axuste en enerxía e macronutrientes.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
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>

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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				PAN		AUGA	
	g cru		g cru		g		
AMORODOS	120	KIWI	100	RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	ENSALADA DE PASTA
SEGUNDO PRATO:	LURAS Á PRANCHA CON PATACA COCIDA
SOBREMESA:	BOL DE AMORODOS CON KIWI
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV. Recoméndase te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial dos paos de cangrexo, do xamón cocido e da maionesa utilizada.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>ACELGAS CON ALLADA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>POLO CON AMÉNDOSAS</i> / SOBREMESA: <i>BOL DE PLÁTANO E NECTARINA</i> / PAN / AUGA
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	ACELGAS CON ALLADA
SEGUNDO PRATO:	POLO CON AMÉNDOSAS
SOBREMESA:	BOL DE PLÁTANO E NECTARINA
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	EMPANADA GALEGA
SEGUNDO PRATO:	FILETES DE PESCADA CON ENSALADA E PATACAS COCIDAS
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURALS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)**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 leite (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	RACIÓN	g		
QUEIXO GALEGO FRESCO	40	DOCE DE MARMELO	30		60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	TORTILLA DE PATACA E CABACIÑA
SEGUNDO PRATO:	TALLARÍNS CON CHAMPIÑÓNS
SOBREMESA:	AMORODOS CON ZUME DE LARANXA NATURAL
	PAN
	AUGA

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

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumida con seguridade polo neno con APLV.

Na sobremesa do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que o queixo galego fresco sexa substituído por amorodos con zume de laranxa natural.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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
SOBREMESA				LEITUGA	40	CEBOLA	20
	g cru		g cru	VINAGRE	3	ALLO	2
ZUME DE LARANXA NATURAL	50	MAZÁ	50	OUREGO	1	PEREXIL	1
MELOCOTÓN	50	PLÁTANO	100	ACEITE DE OLIVA	5		
MELÓN	50			PAN		AUGA	
				RACIÓN	60	1-2 VASOS	

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE PASTA (CUNCHIÑAS)
SEGUNDO PRATO:	CHURRASCO CON PATACAS E ENSALADA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 leite (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	

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	SOPA DE BRÓCOLI, CENORIA E PASTA
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 leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	MACARRÓNS CON TOMATE
SEGUNDO PRATO:	LURAS Á ROMANA CON ENSALADA
SOBREMESA:	MACEDONIA DE FROITAS NATURAIS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>MEXILLÓNS EN SALSA VINAGRETA</i> / SEGUNDO PRATO: <i>ARROZ CON CARNE</i> / SOBREMESA: <i>BATIDO DE IOGUR CON AMORODOS</i> / PAN / AUGA
-------------------	---

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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	PEMENTO	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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	MEXILLÓNS EN SALSA VINAGRETA
SEGUNDO PRATO:	ARROZ CON CARNE
SOBREMESA:	MELOCOTÓN
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é unha modificación da sobremesa do menú xeral, para que así poida ser consumida con seguridade polo neno con APLV.

Na sobremesa do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la certeza absoluta de que o batido de iogur con amorodos sexa substituído por un melocotón.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)**Menú
xeral**PRIMEIRO PRATO: *MINISTRA DE VERDURAS* / SEGUNDO PRATO: *ALBÓNDEGAS GUIADAS* / SOBREMESA: *AMORODOS CON ZUME DE LARANXA NATURAL* / PAN / AUGA

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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

MENÚS PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	<i>MINISTRA DE VERDURAS</i>
SEGUNDO PRATO:	<i>ALBÓNDEGAS GUIADAS</i>
SOBREMESA:	<i>AMORODOS CON ZUME DE LARANXA NATURAL</i>
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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
CHAMPIÑÓN	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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
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 leite de vaca.

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

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 / SOBREMESA: AMORODOS / PAN / AUGA</i>

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	MEXILLÓNS Ó VAPOR CON NIÑOS DE PURÉ DE PATACA
SEGUNDO PRATO:	FIDEOS CON POLO E CHAMPIÑÓNS
SOBREMESA:	AMORODOS
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

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

No primeiro prato do menú proposto para APLV, as modificacións realizadas son: te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial da maionesa utilizada e te-la certeza absoluta de que o queixo relado sexa suprimido do menú.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)**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 leite (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 LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	CHULAS DE ARROZ CON XAMÓN E ESPÁRRAGOS
SEGUNDO PRATO:	GUISO DE PESCADA
SOBREMESA:	MAZÁ
	PAN
	AUGA

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

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV. Recoméndase te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do xamón cocido utilizado.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

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

Observacións ó menú xeral do día con relación á alerxia ás proteínas do leite de vaca (APLV)

Menú xeral	PRIMEIRO PRATO: <i>CREMA DE VERDURAS</i> / SEGUNDO PRATO: <i>CORDEIRO ESTUFADO</i> / SOBREMESA: <i>KIWI / PAN / AUGA</i>
-------------------	--

Alimentos que conteñen ou poden conter leite (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	5	CENORIA	40	CHÍCHAROS	30
				CEBOLA	15		
SOBREMESA				PAN		AUGA	
					g		
KIWI	UNIDADE			RACIÓN	60		1-2 VASOS

MENÚ PARA NENOS CON ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA (APLV)

PROPOSTA MENÚ PARA ALERXIA ÁS PROTEÍNAS DO LEITE DE VACA	
PRIMEIRO PRATO:	CREMA DE VERDURAS
SEGUNDO PRATO:	AÑO ESTUFADO
SOBREMESA:	KIWI
	PAN
	AUGA

Observacións para a elaboración do menú proposto para nenos con alerxia ás proteínas do leite de vaca.

PRIMEIRO PRATO:

O primeiro prato do menú proposto para APLV 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 APLV. Recoméndase te-la aprobación, por parte dos pais, da marca comercial do tomate frito utilizado.

SEGUNDO PRATO:

O segundo prato do menú proposto para APLV é o mesmo có segundo 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 APLV.

SOBREMESA:

A sobremesa do menú proposto para APLV é a mesma cá sobremesa do menú xeral, xa que os alimentos que a compoñen non conteñen ningún produto lácteo e poden ser consumidos con seguridade polo neno con APLV.

