

Noviembre 2023 -Menú Primaria

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|---|
| | | TODOS LOS SANTOS | | |
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | | 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL | 1. CREMA DE CALABAZA FOGONERO EMPANADO CON PAPAS SANCOCHADAS 2. GELATINA PAN INTEGRAL TOTAL: 705 KCAL |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. PURÉ DE VERDURA 2. FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL | 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL | 1. SOPA DE FIDEOS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 640 KCAL | 1. PUCHERO DE ACELGAS 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL | 1. CREMA DE CALABACINES 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1. CREMA DE CALABAZA 2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL | 1. POTAJE DE BERROS 2. ENSALADA DE PASTA CON HUEVO DURO 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL | 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 715 KCAL | 1. PASTA CON TOMATE 2. MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL | 1. PURÉ DE VERDURA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 780 KCAL |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 645 KCAL | 1. SOPA DE FIDEOS 2. ROPAVIEJA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL | 1. POTAJE DE ACELGAS FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 2. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL | 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ESTOFADO DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 615 KCAL | 1. POTAJE DE BERROS 2. ENSALADA DE PASTA CON HUEVO DURO 3. GELATINA PAN INTEGRAL TOTAL: 670 KCAL |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL | 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 760 KCAL | 1. POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA 2. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL | 1. PUCHERO CANARIO PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURA 2. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL | |



Julio A. Larrey Sierra
Nutricionista.
Miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética nº 1688

Noviembre 2023 – Información alérgenos

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i> | 3 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i> |
| 6 <i>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i> | 7 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i> | 8 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i> | 9 <i>Diabéticos: pasta pesadas. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i> | 10 <i>Diabéticos: papas pesadas. pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i> |
| 13 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i> | 14 <i>Diabéticos: Pan pesado. Pasta pesada. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: ensalada de pasta sin huevo.</i> | 15 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado, Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i> | 16 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i> | 17 <i>Diabéticos: pan pesado. Masa pesada. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i> |
| 20 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i> | 21 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Legumbres pesadas. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i> | 22 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i> | 23 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</i> | 24 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al huevo: ensalada de pasta sin huevo.</i> |
| 27 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i> | 28 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i> | 29 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i> | 30 <i>Diabéticos: Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i> | |



Julio A. Larrey Sierra
Nutricionista.
Miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética nº 1688

Noviembre 2023 – Sugerencia cena Primaria

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | | <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS ALITAS DE POLLO CON ENSALADA MACEDONIA DE FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> ROLLITO DE VERDURA TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y VERDURA YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS FRITAS YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> ROLLITO DE VERDURA CHULETAS DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA CHOCO A LA PLANCHA CON VERDURAS FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> PESCADO Y VERDURAS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA LASAÑA DE ATÚN FLAN PAN INTEGRAL |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA POLLO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL HORNO HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS CHULETITAS DE PAVO CON ENSALADA FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA ARROZ TRES DELICIAS YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <ol style="list-style-type: none"> ESPAGUETIS CON TOMATE POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO FRUTA | <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CHAMPIÑONES ENSALADA DE PASTA YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> MENESTRA DE VERDURA SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA MACEDONIA DE FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS CHIPIRONES A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN INTEGRAL |
| 27 | 28 | 29 | 30 | |
| <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA PAVO A LA PLANCHA CON PAPAS YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> CONSOMÉ PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR CON ENSALADA FRUTA PAN INTEGRAL | <ol style="list-style-type: none"> MENESTRA DE VERDURA FRUTA PICADA CON YOGUR SIN AZÚCAR | <ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA BOCADILLO VEGETAL DE POLLO FRUTA PAN INTEGRAL | |



Julio A. Larrey Sierra
 Nutricionista.
 Miembro de la Academia
 Española de Nutrición y
 Dietética nº 1688

Tipos de ensaladas

MIXTA: lechuga, tomate, atún, millo y zanahoria rallada. (A los alérgicos al pescado, se les suprime el atún).

CAMPERA: Papas, tomate, aceitunas, atún, huevo y cebolla. (A los diabéticos, se les pesan las papas. A los alérgicos al pescado, se les suprime el atún. A los alérgicos al huevo, se les suprime el huevo).

DE COL: col rallada, tomate, atún, millo y zanahoria rallada. (A los alérgicos al pescado, se les suprime el atún).

DE PASTA: pasta, atún, millo, zanahoria y aceitunas. (A los diabéticos, se les pesa la pasta. A los alérgicos al pescado, se les suprime el atún).

Desde la dirección de la cocina se respetará al máximo el menú publicado, pero por circunstancias de la producción, productos, proveedores o alguna otra causa, éste podría ser modificado.

- Todas las comidas se acompañan con agua mineral sin gas.
- Todos los días, de forma opcional, se ofrece al alumno la posibilidad de acompañar cualquier plato con ensalada mixta.
- La fruta del postre siempre será de temporada.
- El aporte calórico de cada día está calculado por cada 100 grs. de alimento. Es, pues, un dato orientativo. Dependerá de qué cantidad de ese alimento contenga cada plato.
- Porcentaje energético por nutrientes: 55% hidratos de carbono; 20% proteínas; 25% grasas.
- Ante cualquier duda, contacte con nuestro nutricionista:
larreycarballo@gmail.com

Menú elaborado de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011.