

# Enero 2024 - Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>8</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE FIDEOS</li> <li>POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 675 KCAL</b></p>	<p><b>9</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS</li> <li>MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 690 KCAL</b></p>	<p><b>10</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACÍN</li> <li>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 675 KCAL</b></p>	<p><b>11</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 650 KCAL</b></p>	<p><b>12</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS.</li> <li>YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b></p>
<p><b>15</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 685 KCAL</b></p>	<p><b>16</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 700 KCAL</b></p>	<p><b>17</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS</li> <li>ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b></p>	<p><b>18</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE VERDURA</li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 680 KCAL</b></p>	<p><b>19</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS</li> <li>PAELLA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b></p>
<p><b>22</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 610 KCAL</b></p>	<p><b>23</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURA</li> <li>ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 685 KCAL</b></p>	<p><b>24</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA</li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 680 KCAL</b></p>	<p><b>25</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACINES</li> <li>ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 665 KCAL</b></p>	<p><b>26</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA AL LEÑADOR</li> <li>MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS</li> <li>YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 700 KCAL</b></p>
<p><b>29</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE BERROS</li> <li>ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 650 KCAL</b></p>	<p><b>30</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 655 KCAL</b></p>	<p><b>31</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACÍN</li> <li>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON HUEVO DURO</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 690 KCAL</b></p>		



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

# Enero 2024 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten, pasta sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Masa sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<p>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
<p>Diabéticos: papas y pan pesados. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes al huevo: ensalada de pasta sin huevo.</p>		



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

# Enero 2024 – Sugerencia cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>8</b> 1. PURÉ DE ZANAHORIA 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR 3. YOGUR PAN	<b>9</b> 1. CREMA DE CALABACINES 2. EMPANADILLAS CON PAPAS 3. FRUTA PAN	<b>10</b> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. SAN JACOBO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN	<b>11</b> 1. SOPA JULIANA 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN	<b>12</b> 1. VEDURAS AL HORNO 2. SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA
<b>15</b> 1. PURÉ DE CALABAZA 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<b>16</b> 1. SOPA DE PESCADO CON ARROZ 2. MUSLOS DE POLLO CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	<b>17</b> 1. CREMA DE ZANAHORIAS 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS SANCOCHADAS 3. GELATINA PAN	<b>18</b> 1. PURÉ DE CALABACINES 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	<b>19</b> 1. ENSALADA MIXTA 2. LASAÑA DE ATÚN 3. YOGUR PAN
<b>22</b> 1. CONSOMÉ 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<b>23</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA PAN	<b>24</b> 1. ALITAS DE POLLO CON VERDURA. PURÉ DE PAPAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	<b>25</b> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. BOCADILLO DE SARDINAS Y TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA	<b>26</b> 1. CREMA CALABAZA 2. PIZZA 3. FLAN PAN
<b>29</b> 1. SOPA DE FIDEOS 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	<b>30</b> 1. PURÉ DE CALABAZA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	<b>31</b> 1. PURÉ DE CALABAZA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN		



**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.
- Siguiendo las directrices de la Consejería de Educación y de Sanidad, la sal empleada será sal yodada y el aceite utilizado, el de oliva.
- 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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

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