

Febrero 2024 -Menú Primaria

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|--|
| | | | 1 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. PAVO A LA PLANCHA CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL | 2 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 655 KCAL |
| 5 1. CREMA DE CALABACINES 2. MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS Y PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 705 KCAL | 6 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 645 KCAL | 7 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. LOMO A LA RIOJANA CON HABICHUELAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 755 KCAL | 8 1. ARROZ CON VERDURA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL | 9 1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL |
| 12 CARNAVAL | 13 CARNAVAL | 14 NO LECTIVO | 15 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON HABICHUELAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 660 KCAL | 16 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATES ALIÑADOS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL |
| 19 1. CREMA DE VERDURA 2. POLLO DE CORRAL CON SALSA DE MIEL Y PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 750 KCAL | 20 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL | 21 1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL | 22 1. POTAJE DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL | 23 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. CALAMARES EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL |
| 26 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 610 KCAL | 27 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL | 28 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL | 29 1. POTAJE DE ACELGAS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL | |



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Febrero 2024 – Información alérgenos

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | 1 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i> | 2 <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.</i> |
| 5 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha</i> | 6 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i> | 7 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i> | 8 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i> | 9 <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> |
| 12 | 13 | 14 | 15 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i> | 16 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i> |
| 19 <i>Diabéticos: pollo a la plancha. Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i> | 20 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.</i> | 21 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i> | 22 <i>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i> | 23 <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i> |
| 26 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i> | 27 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i> | 28 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.</i> | 29 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pavo a la plancha.</i> | |



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.
- 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.