

SEPTIEMBRE 2024 - PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10	11	12	13
	<ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 690 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL
16	17	18	19	20
<ol style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS ENSALADA DE PASTA INTEGRAL FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL
23	24	25	26	27
<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 610 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PASTA INTEGRAL AL LEÑADOR MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL
30				
<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL				



**CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

DIABÉTICOS: Todos los hidratos de carbono son pesados (pan, pasta, arroz, legumbres y papas). El postre será siempre fruta o yogur sin azúcar.

CELÍACOS: Pan, pastas y harinas siempre sin gluten.

ALÉRGICOS AL PESCADO: Se sustituye el plato de pescado por pollo o pavo a la plancha.

ALÉRGICOS AL HUEVO: Se sustituye su plato con huevos por pollo o pavo a la plancha. No se les añade huevo a ninguna elaboración.

INTOLERANTES A LA LACTOSA: Nunca se les pondrá postre lácteo. Siempre fruta.

INTOLERANTES A LA PROTEÍNA DE VACA: Se sustituye el plato que contenga carne de vaca por pollo o pavo a la plancha.

SEPTIEMBRE 2024 – SUGERENCIA CENA PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10	11	12	13
	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. SAN JACOBO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. VEDURAS AL HORNO 2. SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA
16	17	18	19	20
<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE CALABAZA 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE PESCADO CON ARROZ 2. MUSLOS DE POLLO CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE ZANAHORIAS 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS SANCOCHADAS 3. GELATINA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE CALABACINES 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENSALADA MIXTA 2. SOPA DE POLLO 3. YOGUR PAN
23	24	25	26	27
<ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. ALITAS DE POLLO CON VERDURA. PURÉ DE PAPAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. BOCADILLO DE SARDINAS Y TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA CALABAZA 2. PIZZA 3. FLAN PAN
30				
<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN				



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

INGREDIENTES PARA LOS DISTINTOS 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 las Consejerías 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

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