

OCTUBRE 2024 - PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	<ol style="list-style-type: none"> PASTA AL LEÑADOR PECHUGA DE PAVO CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 640 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS MUSLO DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 655 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURA FOGONERO ASADO CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 655 KCAL
7	8	9	10	11
<ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 715 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 660 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS Y PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 705 KCAL
14	15	16	17	18
<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS ROPAVIEJA DE POLLO FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS PAVO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA ALBÓNDIGAS COMPUESTAS A LA JARDINERA CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 660 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVOS, SALCHICHAS Y PAPAS HELADO PAN INTEGRAL TOTAL: 715 KCAL
21	22	23	24	25
<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON PAPAS FRITAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 720 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN PAELLA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 620 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS RABAS DE CALAMAR CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE ACELGAS TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PUCHERO CANARIO ENSALADA DE PASTA YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 620 KCAL
28	29	30	31	
<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABAZA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE MERLUZA REBOZADA CON TOMATE EN RODAJAS FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES PAELLA MIXTA FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 670 KCAL	PADRE 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.

OCTUBRE 2024 - SUGERENCIA CENA PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. HÍGADO A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA 3. YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. LASAÑA DE CARNE 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE VERDURA 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS 3. FLAN <p>PAN INTEGRAL</p>
<p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTO ASADO 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. CHULETAS DE PAVO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE CALABAZA 2. PINCHITOS DE POLLO CON ENSALADA 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA
<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 3. YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. BOCADILLO DE PAVO Y QUESO TIERNO CON TOMATE EN RODAJAS 3. FLAN 	<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. CABALLA ASADA CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>
<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>22</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENSALADA TROPICAL 2. PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>23</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. ALITAS DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO 3. GELATINA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>24</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. BOCADILLO INTEGRAL Y VEGETAL CON ATÚN 3. YOGUR SIN AZÚCAR 	<p>25</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ CON VERDURA 2. SAN JACOBO CON ENSALADA 3. FLAN <p>PAN INTEGRAL</p>
<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE POLLO 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>29</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. LOMO DE CERDO IBÉRICO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>30</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. HUEVO DURO, ATÚN Y PAPAS CON MAYONESA 3. YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL</p>	<p>31</p>	



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

INGREDIENTES DE LOS DIFERENTES 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.