

NOVIEMBRE 2024 - PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS SANCOCHADAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL</p>	<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS FOGONERO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 640 KCAL</p>	<p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL</p>
<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL</p>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS ENSALADA DE PASTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 715 KCAL</p>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 645 KCAL</p>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA EMPANADILLAS DE ATÚN YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 780 KCAL</p>
<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ESPINACAS HAMBURGUESA DE PAVO CON PAPAS FRITAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 645 KCAL</p>	<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS ROPAVIEJA YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS VENA MECHADA CON VERDURA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 615 KCAL</p>	<p>22</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS TORTILLA FRANCESA CON PAPAS FRITAS GELATINA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL</p>
<p>25</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>26</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 760 KCAL</p>	<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL</p>	<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> PUCHERO CANARIO PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>29</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS MERLUZA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 640 KCAL</p>



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.

NOVIEMBRE 2024 – SUGERENCIA CENA PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	5	6	7	8
<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. CHULETAS DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE VERDURA 2. BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POLLO Y VERDURAS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 2. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. EMPANADA DE ATÚN 3. FLAN PAN INTEGRAL
11	12	13	14	15
<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. POLLO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE PESCADO 2. PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR 3. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL HORNO 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE BERROS 2. CHULETITAS DE PAVO CON ENSALADA 3. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL
18	19	20	21	22
<ol style="list-style-type: none"> 1. ESPAGUETIS CON TOMATE 2. POLLO ASADO CON ENSALADA 3. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. MENESTRA DE VERDURA 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN INTEGRAL
25	26	27	28	29
<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE VERDURA 2. PAVO A LA PLANCHA CON PAPAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR CON ENSALADA 3. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. MENESTRA DE VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO VEGETAL DE POLLO 3. FRUTA PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITOS DE PRIMAVERA 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL



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.