

DICIEMBRE 2024 - PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL	3 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	4 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL	5 1. CREMA DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	6 <p style="text-align: center;">DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
9 <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>	10 1. POTAJE DE VERDURA 2. ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL	11 1. CREMA DE CALABAZA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	12 1. CREMA DE CALABACINES 2. ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL	13 1. PASTA INTEGRAL AL LEÑADOR 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL
16 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL	17 1. PURÉ DE BERROS 2. ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL	18 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 655 KCAL	19 1. PASTA AL LEÑADOR 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 670 KCAL	20 1. PERRITOS CALIENTES CON PAPAS FRITAS 2. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 740 KCAL <p style="text-align: center;">¡¡FELIZ NAVIDAD!</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.

DICIEMBRE 2024 -SUGERENCIA CENA PRIMARIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
<ol style="list-style-type: none"> JUDÍAS VERDES CON JAMÓN POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> CONSOMÉ SAN JACOBO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO LASAÑA DE ATÚN YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA SÁNDWICH VEGETAL DE ATÚN Y MILLO FRUTA PAN 	
9	10	11	12	13
	<ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA CHULETITAS DE PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA HUEVO DURO, PAPAS SANCOCHADAS Y ATÚN YOGUR PAN
16	17	18	19	20
<ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS YOGUR 	<ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO PAVO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> MENESTRA FRUTA PICADA CON YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR BISTEC DE TERNERA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA 	<ol style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS FRUTA PAN



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

INGREDIENTES DE LOS DIFERENTES TIPOS DE ENSALADA

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

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