

# Enero 2023 - Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS.</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 690 KCAL</b></p>	<p><b>10</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 650 KCAL</b></p>	<p><b>11</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 675 KCAL</b></p>	<p><b>12</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS MERLUZA A LA PORTUGUESA CON VERDURAS</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 680 KCAL</b></p>	<p><b>13</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE FIDEOS</li> <li>POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>NATILLA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 690 KCAL</b></p>
<p><b>16</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ TRES DELICIAS TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 685 KCAL</b></p>	<p><b>17</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 700 KCAL</b></p>	<p><b>18</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 695 KCAL</b></p>	<p><b>19</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE VERDURA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 680 KCAL</b></p>	<p><b>20</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS</li> <li>PIZZA DE ATÚN</li> <li>GELATINA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 715 KCAL</b></p>
<p><b>23</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ CON VERDURA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 675 KCAL</b></p>	<p><b>24</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURA ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 685 KCAL</b></p>	<p><b>25</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 610 KCAL</b></p>	<p><b>26</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACINES ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 665 KCAL</b></p>	<p><b>27</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA AL LEÑADOR MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS</li> <li>NATILLA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 740 KCAL</b></p>
<p><b>30</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE BERROS</li> <li>ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 650 KCAL</b></p>	<p><b>31</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 655 KCAL</b></p>			



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

# Enero 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Intolerantes alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten, pasta sin gluten.</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: Masa pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten. Masa sin gluten.</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>
<b>30</b>	<b>31</b>			
<p>Diabéticos: papas y pan pesados. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>			



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

# Enero 2023 – Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>9</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE ZANAHORIA</li> <li>PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>10</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACINES</li> <li>EMPANADILLAS CON PAPAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>11</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VERDURAS AL VAPOR</li> <li>SAN JACOBO CON JUDÍAS VERDES</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>12</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA JULIANA</li> <li>ENSALADA DE PASTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>13</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VEDURAS AL HORNO</li> <li>SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO</li> <li>FRUTA</li> </ol>
<p><b>16</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE CALABAZA</li> <li>CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>17</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</li> <li>MUSLOS DE POLLO CON TOMATES ALIÑADOS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>18</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIAS</li> <li>CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>GELATINA</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>19</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE CALABACINES</li> <li>PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>20</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ENSALADA MIXTA</li> <li>LASAÑA DE ATÚN</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN</p>
<p><b>23</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CONSUMÉ</li> <li>PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y PAPAS FRITAS</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>24</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE EN RODAJAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>25</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>TORTILLA FRANCESA CON VERDURA. PURÉ DE PAPAS</li> <li>FRUTA PICADA CON YOGUR</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>26</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>VERDURAS AL VAPOR</li> <li>BOCADILLO DE SARDINAS Y TOMATE EN RODAJAS</li> <li>FRUTA</li> </ol>	<p><b>27</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA CALABAZA</li> <li>PIZZA</li> <li>FLAN</li> </ol> <p>PAN</p>
<p><b>30</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE FIDEOS</li> <li>CHIPIRONES A LA PLANCHA CON ENSALADA</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN</p>	<p><b>31</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE CALABAZA</li> <li>PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS</li> <li>FRUTA</li> </ol>			



**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.
- 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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

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