

Febrero 2023 -Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p style="text-align: right;">1</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA BOLOÑESA CROCANTE DE POLLO CON JUDÍAS VERDES FRUTA <p>PAN TOTAL: 670 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS PAVO A LA PLANCHA CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA <p>PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <ol style="list-style-type: none"> PUCHERO CANARIO TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA NATILLA <p>PAN TOTAL: 715 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">6</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS Y PAPAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 625 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES LOMO A LA RIOJANA CON HABICHUELAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 745 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS HAMBRUGUESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 635 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURA FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA DE COL FRUTA <p>PAN TOTAL: 725 KCAL</p>	<p style="font-size: 2em;">DÍA DEL AYUNO VOLUNTARIO</p>
<p style="text-align: right;">13</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 690 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 680 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA PAELLA MIXTA NATILLA <p>PAN TOTAL: 655 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA <p>PAN TOTAL: 620 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURAS ROPAVIEJA FRUTA <p>PAN TOTAL: 655 KCAL</p>
<p style="color: red; font-size: 1.5em;">CARNAVAL</p>	<p style="color: red; font-size: 1.5em;">CARNAVAL</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS EMPANADILLAS CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 715 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA POLLO DE CORRAL CON SALSA DE MIEL Y PAPAS FRITAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 750 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE COL GELATINA <p>PAN TOTAL: 730 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">27</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ESPINACAS ENSALADA DE PASTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 610 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 700 KCAL</p>			



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

Febrero 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	2 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	3 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
6 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha</i>	7 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	8 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	9 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	10
13 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i>	14 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	15 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	16 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	17 <i>Diabéticos: legumbres pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</i>
20	21	22 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Masa sin gluten.</i>	23 <i>Diabéticos: pollo a la plancha. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	24 <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>
27 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	28 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>			



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

Febrero 2023- Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABACINES CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA PESCADO SANCOCHADO CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL HORNO SANDWICH VEGETAL CON ATÚN FRUTA 	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FLAN PAN
<ol style="list-style-type: none"> CONSOMÉ HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> ROLLITOS DE VERDURA LASAÑA BOLOÑESA FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA HAMBURGUESAS DE PAVO Y ESPINACAS CON PAPAS SANCOCHADAS YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA FRUTA PAN
<ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA ALITAS DE POLLO CON PAPAS YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CHAMPIÑONES SAN JACOBO CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> SÁNDWICH VEGETAL CON SARDINAS FRUTA PICADA CON YOGUR 	<ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA MACEDONIA DE FRUTA PAN
		<ol style="list-style-type: none"> CONSOMÉ BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS YOGUR 	<ol style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON MENESTRA FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA YOGUR PAN
<ol style="list-style-type: none"> PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS FRUTA PAN			



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

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