

# Septiembre 2023 -Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABACÍN</li> <li>2. ESTOFADO DE CERDO CON PAPAS FRITAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 705 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CODITOS CON TOMATE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>2. FRUTA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 715 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE LENTEJAS</li> <li>2. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 625 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE FIDEOS</li> <li>2. PECHUGA ASADA CON ENSALADA DE COL</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 625 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE VERDURA</li> <li>2. PAELLA MIXTA</li> <li>3. HELADO</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 702 KCAL</b>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABACÍN</li> <li>2. PECHUGA ASADA CON VERDURA Y PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 630 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE ACELGAS</li> <li>2. HUEVO DURO CON SALSAS ROSA Y TOMATE ALIÑADO</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 670 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE LETRAS</li> <li>2. POLLO CAJÚN CON VERDURAS</li> <li>3. YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 650 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PASTA A LA BOLONESA</li> <li>2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABAZA</li> <li>2. ROPAVIEJA</li> <li>3. HELADO</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 720 KCAL</b>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE VERDURA</li> <li>2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE BERROS</li> <li>2. TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 675 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>2. MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 700 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>2. PAVO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 665 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PUCHERO CANARIO</li> <li>2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 680 KCAL</b>



**CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

# Septiembre 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>11</b> Celiacos: pan sin gluten. Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado.	<b>12</b> Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	<b>13</b> Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.	<b>14</b> Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.	<b>15</b> Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.
<b>18</b> Diabéticos: Pan pesado. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten.	<b>19</b> Diabéticos: pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.	<b>20</b> Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.	<b>21</b> Diabéticos: Pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. (Salsa boloñesa hecha con carne de cerdo).	<b>22</b> Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.
<b>25</b> Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	<b>26</b> Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.	<b>27</b> Diabéticos: pan pesado. Pasta pesada. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	<b>28</b> Diabéticos: pan pesado. Garbanzos pesados. Celiacos: pan sin gluten.	<b>29</b> Diabéticos: pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.



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

# Septiembre 2023 – Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>2. PESCADO HERVIDO CON JUDÍAS VERDES</li> <li>3. YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. BROCHETAS DE VERDURA</li> <li>2. SALCHIICHAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CONSOMÉ</li> <li>2. ENSALADA DE PASTA</li> <li>3. FLAN</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. GAZPACHO</li> <li>2. BISTEC DE TERNERA CON PAPAS Y ENSALADA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ENSALADA TROPICAL</li> <li>2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS</li> <li>3. NATILLA</li> </ol> PAN INTEGRAL
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. GAZPACHO</li> <li>2. BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PASTA CON SALSAS DE TOMATE</li> <li>2. PAVO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES</li> <li>3. YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE VERDURA</li> <li>2. CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE VERDURA</li> <li>2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS SANCHOCHADAS</li> <li>3. YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ROLLITO DE VERDURA</li> <li>2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA</li> <li>3. NATILLA</li> </ol> PAN INTEGRAL
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE FIDEOS</li> <li>2. SAN JACOBO CON MENESTRA</li> <li>3. YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. GAZPACHO</li> <li>2. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE VERDURA</li> <li>2. FILETE DE TERNERA CON HABICHUELAS</li> <li>3. YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. BROCHETAS DE VERDURAS</li> <li>2. ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. VERDURAS AL VAPOR</li> <li>2. LASAÑA DE ATÚN</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL



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.
- 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.