

# Noviembre 2022 -Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>TODOS LOS SANTOS</b>	1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. YOGUR PAN <b>TOTAL: 705 KCAL</b>	1. PUCHERO CANARIO 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURA 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 675 KCAL</b>	1. CREMA DE CALABAZA 2. FOGONERO EMPANADO CON PAPAS SANCOCHADAS 3. GELATINA PAN <b>TOTAL: 705 KCAL</b>
1. PURÉ DE VERDURA 2. FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 695 KCAL</b>	1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN <b>TOTAL: 725KCAL</b>	1. SOPA DE FIDEOS 2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 645 KCAL</b>	1. PUCHERO DE ACELGAS 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR PAN <b>TOTAL: 692 KCAL</b>	1. CREMA DE CALABACINES 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. GELATINA PAN <b>TOTAL: 655 KCAL</b>
1. CREMA DE CALABAZA 2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 710 KCAL</b>	1. POTAJE DE BERROS 2. PAELLA MIXTA 3. YOGUR PAN <b>TOTAL: 665 KCAL</b>	1. SOPA DE ESTRELLAS 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 715 KCAL</b>	1. PASTA CON TOMATE 2. MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN <b>TOTAL: 705 KCAL</b>	1. PURÉ DE VERDURA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN 3. NATILLA PAN <b>TOTAL: 780 KCAL</b>
1. POTAJE DE ESPINACAS 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 645 KCAL</b>	1. SOPA DE FIDEOS 2. ROPAVIEJA 3. YOGUR PAN <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	1. POTAJE DE ACELGAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 650 KCAL</b>	1. POTAJE DE GARBANZOS 2. VENA MECHADA CON VERDURA 3. YOGUR PAN <b>TOTAL: 625 KCAL</b>	1. POTAJE DE BERROS 2. MERLUZA EMPANADA CON PAPAS FRITAS 3. GELATINA PAN <b>TOTAL: 780 KCAL</b>
1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 695 KCAL</b>	1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN <b>TOTAL: 790 KCAL</b>	1. POTAJE DE LENTEJAS 2. POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN <b>TOTAL: 685 KCAL</b>		



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

# Noviembre 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b>	<b>2</b> <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	<b>3</b> <i>Diabéticos: pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>4</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten,</i>
<b>7</b> <i>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>8</b> <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>9</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	<b>10</b> <i>Diabéticos: pasta pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>11</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>
<b>14</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>15</b> <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Arroz pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>16</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado, Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	<b>17</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>18</b> <i>Diabéticos: pan pesado. Masa pesada. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
<b>21</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>22</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Legumbres pesadas. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>23</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	<b>24</b> <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	<b>25</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pan rallado sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
<b>28</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	<b>29</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>30</b> <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>		



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

# Noviembre 2022 – Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b>	<b>2</b> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS. 3. FRUTA	<b>3</b> 1. SOPA DE FIDEOS 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN	<b>4</b> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y VERDURA 3. YOGUR PAN
<b>7</b> 1. CREMA DE CALABACINES 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<b>8</b> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. CHULETAS DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. FRUTA PAN	<b>9</b> 1. CREMA DE VERDURA 2. CHOCO A LA PLANCHA CON VERDURAS 3. YOGUR PAN	<b>10</b> 1. PESCADO Y VERDURAS AL HORNO CON PAPAS 2. PANADERAS 3. FRUTA PAN	<b>11</b> 1. SOPA JULIANA 2. LASAÑA DE ATÚN 3. FLAN PAN
<b>14</b> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. POLLO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR PAN	<b>15</b> 1. SOPA DE PESCADO 2. PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR 3. FRUTA PAN	<b>16</b> 1. VERDURAS AL HORNO 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. YOGUR PAN	<b>17</b> 1. POTAJE DE BERROS 2. CHULETITAS DE PAVO CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	<b>18</b> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN
<b>21</b> 1. ESPAGUETIS CON TOMATE 2. POLLO ASADO CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	<b>22</b> 1. PURÉ DE VERDURA 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA	<b>23</b> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR PAN	<b>24</b> 1. MENESTRA DE VERDURA 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	<b>25</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN
<b>28</b> 1. CREMA DE VERDURA 2. PAVO A LA PLANCHA CON PAPAS 3. YOGUR PAN	<b>29</b> 1. CONSOMÉ 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	<b>30</b> 1. MENESTRA DE VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR		



**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.