

Junio 2024 -Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE BERROS 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL
10	11	12	13	14
<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 610 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE VERDURA 2. ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. HUEVOS CON SAÑSA ROSA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PASTA INTEGRAL AL LEÑADOR 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL
17	18	19	20	21
<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE BERROS 2. ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 655 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACÍN 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 690 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PASTA INTEGRAL CON BOLOÑESA 2. PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 670 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL

¡¡FELIZ VERANO!!



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

Junio 2024 –Información alérgenos

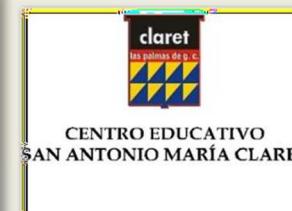
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.</i>	4 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	5 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i>	6 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</i>	7 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>
10 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	11 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</i>	12 <i>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</i>	13 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	14 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
17 <i>Diabéticos: papas y pan pesados. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	18 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	19 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.</i>	20 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	21 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>



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

Junio 2024 –Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<ol style="list-style-type: none"> 1. JUDÍAS VERDES CON JAMÓN 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. SAN JACOBO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. LASAÑA DE ATÚN 3. YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. SÁNDWICH VEGETAL DE ATÚN Y MILLO 3. FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. NATILLA PAN
10	11	12	13	14
<ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. PESCADO AL VAPOR CON ESPÁRRAGOS. 3. YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. CHULETITAS DE PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. HUEVO DURO, PAPAS SANCOCHADAS Y ATÚN 3. YOGUR PAN
17	18	19	20	21
<ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR 	<ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. MENESTRA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. FRUTA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS 3. PANADERAS FRUTA PAN



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.