

Noviembre 2023 -Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		TODOS LOS SANTOS		
		1	2	3
			<ol style="list-style-type: none"> 1. PUCHERO DE ACELGAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 660 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA CROCANTE DE POLLO CON PAPAS SANCOCHADAS 3. GELATINA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL
6	7	8	9	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 640 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PASTA CON TOMATE 2. MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL
13	14	15	16	17
<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE BERROS 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 715 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 645 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 780 KCAL
20	21	22	23	24
<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 645 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. ROPAVIEJA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE ACELGAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. VENA MECHADA CON VERDURA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 615 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA FRANCESA CON PAPAS FRITAS 3. GELATINA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL
27	28	29	30	
<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 760 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PUCHERO CANARIO 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL	



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

Noviembre 2023 – Información alérgenos

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



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Noviembre 2023 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			1. SOPA DE FIDEOS 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN INTEGRAL	1. ROLLITO DE VERDURA 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y VERDURA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL
6	7	8	9	10
1. CREMA DE CALABACINES 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	1. ROLLITO DE VERDURA 2. CHULETAS DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. FRUTA PAN INTEGRAL	1. CREMA DE VERDURA 2. BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL	1. POLLO Y VERDURAS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 2. FRUTA PAN INTEGRAL	1. SOPA JULIANA 2. EMPANADA DE ATÚN 3. FLAN PAN INTEGRAL
13	14	15	16	17
1. CREMA DE ZANAHORIA 2. POLLO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	1. SOPA DE PESCADO 2. PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR 3. FRUTA PAN INTEGRAL	1. VERDURAS AL HORNO 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	1. POTAJE DE BERROS 2. CHULETITAS DE PAVO CON ENSALADA 3. FRUTA PAN INTEGRAL	1. BROCHETAS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR DESNATADO PAN INTEGRAL
20	21	22	23	24
1. ESPAGUETIS CON TOMATE 2. POLLO ASADO CON ENSALADA 3. FRUTA PAN INTEGRAL	1. PURÉ DE VERDURA 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA	1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	1. MENESTRA DE VERDURA 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN INTEGRAL	1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN INTEGRAL
27	28	29	30	
1. CREMA DE VERDURA 2. PAVO A LA PLANCHA CON PAPAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	1. CONSOMÉ 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR CON ENSALADA 3. FRUTA PAN INTEGRAL	1. MENESTRA DE VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR SIN AZÚCAR	1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO VEGETAL DE POLLO 3. FRUTA PAN INTEGRAL	



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.