

Diciembre 2023 - Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL</p>
<p>4</p> <p>1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 620 KCAL</p>	<p>5</p> <p>1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>INMACULADA CONCEPCIÓN</p>
<p>11</p> <p>1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL</p>	<p>12</p> <p>1. PASTA BOLOÑESA 2. CROCANTE DE POLLO CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 670 KCAL</p>	<p>13</p> <p>1. POTAJE DE ESPINACAS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 640 KCAL</p>	<p>14</p> <p>1. POTAJE DE JUDÍAS 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL</p>	<p>15</p> <p>1. CREMA DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. GELATINA PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL</p>
<p>18</p> <p>1. POTAJE DE LENTEJAS 2. FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 705 KCAL</p>	<p>19</p> <p>1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ALBÓNDIGAS COMPUESTAS CON VERDURA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>20</p> <p>1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. POLVORONES PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>21</p> <p>1. PURÉ DE VERDURAS 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 670 KCAL</p>	<p>22</p> <p>1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. 2. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL</p> <p>¡¡FELIZ NAVIDAD!!</p>



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

Diciembre 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>
<p>4</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>5</p> <p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>11</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</p>	<p>12</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Pasta sin gluten.</p>	<p>13</p> <p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>14</p> <p>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>	<p>15</p> <p>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.</p>
<p>18</p> <p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pan rallado sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>19</p> <p>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>20</p> <p>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Polvorones sin gluten.</p>	<p>21</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</p>	<p>22</p> <p>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>



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

Diciembre 2023 – Sugerencia cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 1. SOPA JULIANA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN INTEGRAL
4 1. SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 2. FRUTA PICADA CON YOGUR SIN AZÚCAR	5 1. VERDURAS AL VAPOR 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN INTEGRAL	6	7	8
11 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS 2. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	12 1. CREMA DE CALABAZA 2. HÍGADO DE TERNERA CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL	13 1. CONSOMÉ 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA	14 1. SOPA JULIANA 2. LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON MENESTRA 3. FRUTA PAN INTEGRAL	15 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA 3. FRUTA PAN INTEGRAL
18 1. PURÉ DE CALABACINES 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL	19 1. CREMA DE VERDURA 2. PESCADO SANCOCHADO CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. FRUTA PAN	20 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. ALITAS DE POLLO CON TOMATE PICADO. 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN INTEGRAL	21 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL	22 1. CREMA DE ZANAHORIAS 2. BISTEC DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 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.