

Septiembre 2023 -Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
11	12	13	14	15
1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. FRUTA PAN TOTAL: 700 KCAL	1. CODITOS CON TOMATE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 2. FRUTA PAN TOTAL: 715 KCAL	1. CREMA DE CALABACÍN 2. ESTOFADO DE CERDO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	1. SOPA DE FIDEOS 2. PECHUGA ASADA CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 625 KCAL	1. PURÉ DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. HELADO PAN TOTAL: 702 KCAL
18	19	20	21	22
1. CREMA DE CALABACÍN 2. PECHUGA ASADA CON VERDURA Y PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 630 KCAL	1. PURÉ DE LENTEJAS 2. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 625 KCAL	1. SOPA DE LETRAS 2. POLLO CAJÚN CON VERDURAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN TOTAL: 650 KCAL	1. PASTA A LA BOLONESA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	1. CREMA DE CALABAZA 2. ROPAVIEJA 3. HELADO PAN TOTAL: 720 KCAL
25	26	27	28	29
1. PURÉ DE VERDURA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	1. SOPA DE ESTRELLAS 2. MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 700 KCAL	1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 665 KCAL	1. PUCHERO CANARIO 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN TOTAL: 680 KCAL



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

Septiembre 2023 – Sugerencia Cena Infantil

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



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

Menú elaborado de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011.