

# SEPTIEMBRE 2024 - INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS.</li> <li>YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS</li> <li>MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACÍN</li> <li>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 675 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS</li> <li>FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 650 KCAL</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 700 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS</li> <li>ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE VERDURA</li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 680 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS</li> <li>ENSALADA DE PASTA INTEGRAL</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 610 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURA</li> <li>ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA</li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 680 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACINES</li> <li>ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 665 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA INTEGRAL AL LEÑADOR</li> <li>MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS</li> <li>YOGUR SIN AZÚCAR</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 700 KCAL</b>
<b>30</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE BERROS</li> <li>ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 650 KCAL</b>				



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

# INFORMACIÓN ALÉRGENOS

**DIABÉTICOS:** Todos los hidratos de carbono son pesados (pan, pasta, arroz, legumbres y papas). El postre será siempre fruta o yogur sin azúcar.

**CELÍACOS:** Pan, pastas y harinas siempre sin gluten.

**ALÉRGICOS AL PESCADO:** Se sustituye el plato de pescado por pollo o pavo a la plancha.

**ALÉRGICOS AL HUEVO:** Se sustituye su plato con huevos por pollo o pavo a la plancha. No se les añade huevo a ninguna elaboración.

**INTOLERANTES A LA LACTOSA:** Nunca se les pondrá postre lácteo. Siempre fruta.

**INTOLERANTES A LA PROTEÍNA DE VACA:** Se sustituye el plato que contenga carne de vaca por pollo o pavo a la plancha.

# SEPTIEMBRE 2024 – SUGERENCIA CENA INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABACINES</li> <li>2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. VERDURAS AL VAPOR</li> <li>2. SAN JACOBO CON JUDÍAS VERDES</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA JULIANA</li> <li>2. ENSALADA DE PASTA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. VEDURAS AL HORNO</li> <li>2. SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO</li> <li>3. FRUTA</li> </ol>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE CALABAZA</li> <li>2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE PESCADO CON ARROZ</li> <li>2. MUSLOS DE POLLO CON TOMATES ALIÑADOS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE ZANAHORIAS</li> <li>2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>3. GELATINA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE CALABACINES</li> <li>2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ENSALADA MIXTA</li> <li>2. SOPA DE POLLO</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CONSOMÉ</li> <li>2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y PAPAS FRITAS</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>2. HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE EN RODAJAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ALITAS DE POLLO CON VERDURA. PURÉ DE PAPAS</li> <li>2. FRUTA PICADA CON YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. VERDURAS AL VAPOR</li> <li>2. BOCADILLO DE SARDINAS Y TOMATE EN RODAJAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA CALABAZA</li> <li>2. PIZZA</li> <li>3. FLAN</li> </ol> PAN
<b>30</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE FIDEOS</li> <li>2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON ENSALADA</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN				



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

# INGREDIENTES PARA LOS DISTINTOS 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.
- Siguiendo las directrices de las Consejerías 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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

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