

Diciembre 2022 - Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 1. PURÉ DE VERDURAS 2. PAELLA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 670 KCAL	2 1. CREMA DE CALABACINES 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y PAPAS 3. NATILLA PAN TOTAL: 680 KCAL
5 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 630 KCAL	6 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	7 NO LECTIVO	8 INMACULADA CONCEPCIÓN	9 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL
12 1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	13 1. PASTA BOLOÑESA 2. CROCANTE DE POLLO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN TOTAL: 685 KCAL	14 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 640 KCAL	15 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 725 KCAL	16 1. CREMA DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. GELATINA PAN TOTAL: 675 KCAL
19 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	20 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ALBÓNDIGAS COMPUESTAS CON VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 715 KCAL	21 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. POLVORONES PAN TOTAL: 685 KCAL	22 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. 2. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	22 ¡¡FELIZ NAVIDAD!!



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

Diciembre 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	2 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
5 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	6	7	8	9 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
12 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	13 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre</i>	14 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</i>	15 <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	16 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.</i>
19 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pan rallado sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	20 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	21 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Polvorones sin gluten.</i>	22 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celíacos: pan sin gluten.</i>	



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

Diciembre 2022 – Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	2 1. SOPA JULIANA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
5 1. SÁNDWICH VEGETAL CON SARDINAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR 3. GELATINA	6	7	8	9 1. VERDURAS AL VAPOR 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
12 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS 2. YOGUR PAN	13 1. CREMA DE CALABAZA 2. HÍGADO DE TERNERA CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	14 1. CONSOMÉ 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR	15 1. SOPA JULIANA 2. LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON MENESTRA 3. FRUTA PAN	16 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA 3. YOGUR PAN
19 1. PURÉ DE CALABACINES 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS 3. YOGUR PAN	20 1. CREMA DE VERDURA 2. PESCADO SANCOCHADO CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. FRUTA PAN	21 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. ALITAS DE POLLO CON TOMATE PICADO. 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN	22 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. LASAÑA BOLOÑESA 3. YOGUR PAN	



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.