

Septiembre 2022 -Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12	13	14	15	16
<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACÍN 2. ESTOFADO DE CERDO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CODITOS CON TOMATE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 2. NATILLA 3. PAN TOTAL: 765 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE LENTEJAS 2. TIRAS DE TERNERA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 625 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. PECHUGA ASADA CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 640 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. HELADO PAN TOTAL: 702 KCAL
19	20	21	22	23
<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACÍN 2. PECHUGA ASADA CON VERDURA Y PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 645 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE ACELGAS 2. LOMO ASADO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE LETRAS 2. POLLO CAJÚN CON VERDURAS 3. NATILLA PAN TOTAL: 660 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PASTA A LA BOLONESA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. ROPAVIEJA 3. HELADO PAN TOTAL: 720 KCAL
26	27	28	29	30
<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 680 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> 1. PUCHERO CANARIO 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA 3. GELATINA 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 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
12 Celiacos: pan sin gluten. Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado.	13 Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	14 Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.	15 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre, Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.	16 Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.
19 Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.	20 Diabéticos: pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.	21 Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.	22 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).	23 Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.
26 Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	27 Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.	28 Diabéticos: pan pesado. Pasta pesada. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	29 Diabéticos: pan pesado. Garbanzos pesados. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.	30 Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.



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

Septiembre 2022 – Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. PESCADO HERVIDO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. SALCHIICHAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. ENSALADA DE PASTA 3. FLAN <p>PAN</p>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. BISTEC DE TERNERA CON PAPAS Y ENSALADA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENSALADA TROPICAL 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS 3. NATILLA <p>PAN</p>
<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PASTA CON SALSAS DE TOMATE 2. PAVO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE VERDURA 2. CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>22</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE VERDURA 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS SANCHOCHADAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>23</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. NATILLA <p>PAN</p>
<p>26</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. SAN JACOBO CON MENESTRA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. FILETE DE TERNERA CON HABICHUELAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>29</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURAS 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>30</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. LASAÑA DE ATÚN 3. FRUTA <p>PAN</p>



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.