

# Octubre 2022 - Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS</li> <li>MUSLO DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 655 KCAL</b></p>	<p><b>4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURA</li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 650 KCAL</b></p>	<p><b>5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA AL LEÑADOR</li> <li>PAVO ASADO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 680 KCAL</b></p>	<p><b>6</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO</li> <li>LOMO ASADO CON TOMATES ALIÑADOS</li> <li>YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 630 KCAL</b></p>	<p><b>7</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ CON VERDURA</li> <li>FOGONERO AL HORNO CON TOMATES ALIÑADOS</li> <li>NATILLA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 675 KCAL</b></p>
<p><b>10</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA CON CHAMPIÑONES</li> <li>ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA DE COL</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 715 KCAL</b></p>	<p><b>11</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACÍN</li> <li>MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 670 KCAL</b></p>	<p><b>12</b></p> <p><b>DÍA DE LA FIESTA NACIONAL</b></p>	<p><b>13</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS</li> <li>FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>NATILLA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 665 KCAL</b></p>	<p><b>14</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE CALABAZA</li> <li>PECHUGA A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS</li> <li>HELADO</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 680 KCAL</b></p>
<p><b>17</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE FIDEOS</li> <li>ROPAVIEJA DE POLLO</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 700 KCAL</b></p>	<p><b>18</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS</li> <li>PAVO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURA</li> <li>YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 675 KCAL</b></p>	<p><b>19</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA CON TOMATE</li> <li>MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE COL</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 710 KCAL</b></p>	<p><b>20</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE VERDURA</li> <li>ALBÓNDIGAS COMPUESTAS A LA JARDINERA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 670 KCAL</b></p>	<p><b>21</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ BLANCO, HUEVOS, SALCHICHAS Y PAPAS</li> <li>HELADO</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 715 KCAL</b></p>
<p><b>24</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURA</li> <li>NUGGETS DE POLLO CON PAPAS FRITAS</li> <li>YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 730 KCAL</b></p>	<p><b>25</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACÍN</li> <li>PAELLA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 620 KCAL</b></p>	<p><b>26</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>CALAMARES A LA ROMANA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 725 KCAL</b></p>	<p><b>27</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>HAMBURGUESAS DE POLLO CON VERDURA</li> <li>FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 665 KCAL</b></p>	<p><b>28</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PUCHERO CANARIO</li> <li>ENSALADA DE PASTA</li> <li>GELATINA</li> <li>PAN</li> </ol> <p><b>TOTAL: 620 KCAL</b></p>
<p><b>31</b></p> <p><b>PADRE CLARET</b></p>				



**CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

# Octubre 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>4</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	<b>5</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	<b>6</b> <i>Diabéticos: Pan pesado. Pasta pesada. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>7</b> <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
<b>10</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos. Pan sin gluten.</i>	<b>11</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>12</b>	<b>13</b> <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>14</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
<b>17</b> <i>Diabéticos: legumbres pesadas. Pan pesado. Pasta pesada. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	<b>18</b> <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>19</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	<b>20</b> <i>Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Papas pesadas. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	<b>21</b> <i>Diabéticos: arroz y papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</i>
<b>24</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: harina sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>25</b> <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>26</b> <i>Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>27</b> <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>28</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>
<b>31</b>				



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

# Octubre 2022 – Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. PAPAS SANCOCHADAS CON ATÚN DE LATA 3. YOGUR PAN	<b>4</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR 3. FRUTA PAN	<b>5</b> 1. CREMA DE CALABAZA 2. HÍGADO A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA 3. YOGUR PAN	<b>6</b> 1. GAZPACHO 2. LASAÑA DE CARNE 3. FRUTA PAN	<b>7</b> 1. CREMA DE VERDURA 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS 3. FLAN PAN
<b>10</b> 1. SOPA DE FIDEOS 2. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTO ASADO 3. YOGUR PAN	<b>11</b> 1. GAZPACHO 2. CHULETAS DE PAVO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	<b>12</b>	<b>13</b> 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	<b>14</b> 1. SOPA DE POLLO 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. YOGUR PAN
<b>17</b> 1. GAZPACHO 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	<b>18</b> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN	<b>19</b> 1. CREMA DE CALABACINES 2. BOCADILLO DE PAVO Y QUESO TIERNO CON TOMATE EN RODAJAS 3. FLAN	<b>20</b> 1. CREMA DE CALABAZA 2. PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS 3. FRUTA PAN	<b>21</b> 1. CONSOMÉ 2. CABALLA ASADA CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA
<b>24</b> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	<b>25</b> 1. ENSALADA TROPICAL 2. PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN 3. FRUTA PAN	<b>26</b> 1. SOPA JULIANA 2. ALITAS DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO 3. GELATINA PAN	<b>27</b> 1. PURÉ DE VERDURA 2. PAPAS SANCOCHADAS CON ATÚN Y HUEVO DURO 3. YOGUR PAN	<b>28</b> 1. ARROZ CON VERDURA 2. SAN JACOBO CON ENSALADA 3. FLAN PAN
<b>31</b>				



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

## Ingredientes de los diferentes 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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

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