

# Septiembre 2019 -Menú 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, SALCHIHAS Y PAPAS</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 625 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS</li> <li>MERLUZA EMPANADA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 705 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PUCHERO CANARIO</li> <li>HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>GELATINA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 675 KCAL</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACÍN</li> <li>ESTOFADO DE CERDO CON PAPAS FRITAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 705 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CODITOS CON TOMATE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>NATILLA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 765 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE LENTEJAS</li> <li>VENA EN SU JUGO CON VERDURAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 620 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE FIDEOS</li> <li>PECHUGA ASADA CON ENSALADA DE COL</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 640 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE VERDURA</li> <li>PAELLA MIXTA</li> <li>HELADO</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 702 KCAL</b>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA AL LEÑADOR</li> <li>PECHUGA ASADA CON VERDURA</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE ACELGAS</li> <li>LOMO ASADO CON TOMATE ALIÑADO</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE LETRAS</li> <li>POLLO CAJÚN CON VERDURAS</li> <li>NATILLA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 660 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA A LA BOLONESA</li> <li>MERLUZA FRITA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 770 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS FRITAS</li> <li>HELADO</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 760 KCAL</b>
<b>30</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE VERDURA</li> <li>CALAMARES A LA ROMANA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 715 KCAL</b>				



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

# Septiembre 2019 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	<p><i>Diabéticos: arroz y papas pesados. Pan pesado. Fruta de postre.</i></p> <p><i>Celiacos: pan pesado.</i></p> <p><i>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p> <p><i>Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i></p>	<p><i>Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i></p> <p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado.</i></p> <p><i>Celiacos: harina sin gluten. Pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Papas pesadas. Fruta de postre. Pan pesado.</i></p> <p><i>Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i></p> <p><i>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p> <p><i>Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre.</i></p> <p><i>Celiacos: pan sin gluten.</i></p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p><i>Celiacos: pan sin gluten.</i></p> <p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado.</i></p> <p><i>Intolerantes lactosa: fruta de postre.</i></p> <p><i>Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i></p> <p><i>Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i></p>	<p><i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado.</i></p> <p><i>Celiacos: pan sin gluten.</i></p> <p><i>Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre, Intolerantes lactosa: fruta de postre.</i></p> <p><i>Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre.</i></p> <p><i>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p> <p><i>Celiacos: pan pesado.</i></p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p><i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Pasta pesada.</i></p> <p><i>Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i></p> <p><i>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pan pesado.</i></p> <p><i>Celiacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre.</i></p> <p><i>Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i></p> <p><i>Intolerantes lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: Pasta pesada. Pan pesado.</i></p> <p><i>Celiacos: pan sin gluten.</i></p> <p><i>Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i></p> <p><i>(Salsa boloñesa hecha con carne de cerdo).</i></p>	<p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre.</i></p> <p><i>Celiacos: pan sin gluten.</i></p> <p><i>Intolerantes lactosa: fruta de postre.</i></p> <p><i>Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i></p>
<b>30</b>				
<p><i>Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas.</i></p> <p><i>Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i></p>				



**CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

# Septiembre 2019 – 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>GAZPACHO</li> <li>CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE VERDURA</li> <li>FILETE DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>VERDURAS AL VAPOR</li> <li>LASAÑA DE ATÚN FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE ZANAHORIA</li> <li>EMPANADA GALLEGA CON ENSALADA YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol>
<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>PESCADO HERVIDO CON JUDÍAS VERDES YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>BROCHETAS DE VERDURA</li> <li>SALCHIICHAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CONSOMÉ</li> <li>ENSALADA DE PASTA FLAN</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>GAZPACHO</li> <li>BISTEC DE TERNERA CON PAPAS Y ENSALADA FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ENSALADA TROPICAL</li> <li>CHIPIRONES A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS NATILLA</li> <li>PAN</li> </ol>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE VERDURA</li> <li>BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA CON SALSAS DE TOMATE</li> <li>PAVO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE VERDURA</li> <li>CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE VERDURA</li> <li>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS SANCHOCHADAS YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ROLLITO DE VERDURA</li> <li>PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA NATILLA</li> <li>PAN</li> </ol>
<b>30</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE FIDEOS</li> <li>VARITAS DE MERLUZA CON MENESTRA YOGUR</li> <li>PAN</li> </ol>				



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

**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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

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