

Octubre 2019 - Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	1. POTAJE DE JUDÍAS 2. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 660 KCAL	1. SOPA DE FIDEOS 2. LOMO A LA RIOJANA CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL	1. POTAJE DE VERDURA 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON PAPAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 675 KCAL	1. ARROZ CON VERDURA 2. POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE COL 3. NATILLA PAN TOTAL: 680 KCAL
7	8	9	10	11
1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 715 KCAL	1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 625 KCAL	1. ARROZ TRES DELICIAS 2. MUSLOS DE POLLO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 640 KCAL	1. PASTA A LA BOLOÑESA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. NATILLA PAN TOTAL: 670 KCAL	1. PURÉ DE CALABAZA 2. PAVO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS 3. HELADO PAN TOTAL: 680 KCAL
14	15	16	17	18
1. PURÉ DE VERDURA 2. ROPAVIEJA DE POLLO 3. YOGUR PAN TOTAL: 705 KCAL	1. POTAJE DE LENTEJAS 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURAS 3. GELATINA PAN TOTAL: 670 KCAL	1. SOPA DE POLLO 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 655 KCAL	1. PASTA CON TOMATE 2. MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	1. ARROZ BLANCO, HUEVOS, SALCHICHAS Y PAPAS 2. HELADO PAN TOTAL: 715 KCAL
21	22	23	24	25
PADRE CLARET	1. CREMA DE CALABACÍN 2. PAELLA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 620 KCAL	1. POTAJE DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 650 KCAL	1. POTAJE DE GARBANZOS 2. HAMBURGUESAS DE TERNERA CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 665 KCAL	1. PUCHERO CANARIO 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. GELATINA PAN TOTAL: 620 KCAL
28	29	30	31	
1. PASTA AL LEÑADOR 2. POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 680 KCAL	1. ARROZ CON VERDURA 2. MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	1. CALDO DE MILLO 2. ALBÓNDIGAS COMPUESTAS A LA JARDINERA 3. YOGUR PAN TOTAL: 655 KCAL	1. POTAJE DE VERDURA 2. CROQUETAS DE POLLO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL	



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

Octubre 2019 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	<p><i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos a la proteína de vaca: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Arroz pesado. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Alérgicos al marisco: pollo a la plancha. Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>
7	8	9	10	11
<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos. Pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>
14	15	16	17	18
<p><i>Diabéticos: legumbres pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: arroz y papas pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>
21	22	23	24	25
PADRE CLARET	<p><i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha,</i></p>	<p><i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Alérgicos a la proteína de vaca: pollo a la plancha. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Diabéticos: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>
28	29	30	31	
<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celíacos: harina sin gluten. Pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Alérgicos a la proteína de vaca: pollo a la plancha. Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: harina sin gluten. Pan 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

Octubre 2019 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1</p> <ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO LASAÑA DE ATÚN FRUTA PAN 	<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> CONSOMÉ ALITAS DE POLLO CON PAPAS YOGUR PAN 	<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES FRUTA PAN 	<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA CROQUETAS DE PESCADO CON PAPAS FRITAS FLAN PAN
<p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS PESCADO AL HORNO CON PIMIENTO ASADO YOGUR PAN 	<p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA A LA BOLOÑESA LASAÑA DE PAVO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN 	<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN YOGUR 	<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS FRUTA PICADA CON YOGUR PAN 	<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA YOGUR PAN
<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA PAN 	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA REVUELTO DE CHAMPIÑOLES CON GAMBAS YOGUR PAN 	<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CHAMPIÑONES HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES FRUTA PAN 	<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS YOGUR PAN 	<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> CONSOMÉ BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS MACEDONIA DE FRUTA
<p>21</p>	<p>22</p> <ol style="list-style-type: none"> ENSALADA TROPICAL PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN FRUTA PAN 	<p>23</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR FRUTA PAN 	<p>24</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA PAPAS SANCOCHADAS CON ATÚN Y HUEVO DURO YOGUR PAN 	<p>25</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURA SAN JACOBO CON ENSALADA FLAN PAN
<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA SALMÓN A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA YOGUR PAN 	<p>29</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO GELATINA PAN 	<p>30</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES BOCADILLO DE PAVO Y QUESO TIERNO CON TOMATE EN RODAJAS FLAN PAN 	<p>31</p> <ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO LASAÑA DE CARNE FRUTA PAN 	



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 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.