

Noviembre 2019 -Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <p>1. SOPA DE FIDEOS 2. FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 600 KCAL</p>	<p>5</p> <p>1. PASTA CON SALSAS DE TOMATE 2. LOMO A LA RIOJANA CON VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 742 KCAL</p>	<p>6</p> <p>1. PURÉ DE VERDURA 2. MERLUZA EN SALSAS VERDE CON PAPAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 630 KCAL</p>	<p>7</p> <p>1. POTAJE DE GARBANZOS 2. VENA EN SU JUGO CON VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 615 KCAL</p>	<p>8</p> <p>1. CREMA DE CALABAZA 2. ROPAVIEJA DE POLLO 3. NATILLA PAN TOTAL: 710 KCAL</p>
<p>11</p> <p>1. POTAJE DE BERROS 2. FOGONERO EMPANADO CON PAPAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 665 KCAL</p>	<p>12</p> <p>1. ARROZ CON VERDURAS 2. PAVO EN SALSAS DE MANZANA CON PAPAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 775 KCAL</p>	<p>13</p> <p>1. PURÉ DE LENTEJAS 2. POLLO CROCANTE CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 697 KCAL</p>	<p>14</p> <p>1. PUCHERO CANARIO 2. ESTOFADO DE TERNERA CON PAPAS Y VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>15</p> <p>1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL</p>
<p>18</p> <p>1. POTAJE DE JUDÍAS 2. PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 627 KCAL</p>	<p>19</p> <p>1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. FOGONERO A LA PANCHAS CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>20</p> <p>1. SOPA DE POLLO 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>21</p> <p>1. PURÉ DE CALABAZA 2. ESCALOPE DE TERNERA CON PAPAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>22</p> <p>1. PASTA BOLOÑESA 2. FILETE DE PAVO CON VERDURA 3. NATILLA PAN TOTAL: 704 KCAL</p>
<p>25</p> <p>1. POTAJE DE ACELGAS 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 605 KCAL</p>	<p>26</p> <p>1. CREMA DE CALABACÍN 2. PAELLA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>27</p> <p>1. POTAJE DE GARBANZOS 2. CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL</p>	<p>28</p> <p>1. PASTA AL LEÑADOR 2. POLLO ASADO CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 665 KCAL</p>	<p>29</p> <p>1. CALDO DE MILLO 2. ALBÓNDIGAS COMPUESTAS A LA JARDINERA CON PAPAS 3. NATILLA PAN TOTAL: 690 KCAL</p>



**CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

Noviembre 2019 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4	5	6	7	8
Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.	Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.	Alérgicos pescado: pollo a la plancha. Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.	Diabéticos: garbanzos pesados. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Alérgicos proteína de vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.	Diabéticos: legumbres pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.
11	12	13	14	15
Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten. Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado.	Diabéticos: arroz y papas pesados. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.	Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.	Alérgicos proteína de vaca: pollo a la plancha. Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.	Diabéticos: arroz y papas pesados. Pan pesado. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.
18	19	20	21	22
Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.	Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	Diabéticos: papas y pasta pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.	Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Alérgicos proteína de vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.	Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre. (Salsa boloñesa hecha con carne de cerdo).
25	26	27	28	29
Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.	Diabéticos: arroz pesado. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.	Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.	Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.	Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Alérgicos proteína de vaca: pollo a la plancha. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.



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

Noviembre 2019 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN. PAPAS FRITAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. CROQUETAS DE PESCADO CON PAPAS 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENSALADA DE PASTA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR <p>PAN</p>	<p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. EMPANADILLAS CON ENSALADA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR <p>PAN</p>
<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON PAPAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. BOCADILLO VEGETAL CON ATÚN 3. FRUTA 	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURA SALTEADA CON CHAMPIÑONES 2. PESCADO A LA PLANCHA CON PAPAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. LASAÑA DE VERDURA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENSALADA MIXTA 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON MENESTRA 3. NATILLA <p>PAN</p>
<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE VERDURA 2. SAN JACOBO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ CON VERDURA 2. CHULETAS DE PAVO CON ENSALADA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS Y TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>22</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA 3. FLAN <p>PAN</p>
<p>25</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>26</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS Y PAPAS ASADAS 2. REVUELTO DE GAMBAS CON CHAMPIÑONES 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE POLLO 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. PESCADO CON VERDURAS Y PAPAS AL HORNO 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>29</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. SAN JACOBO CON MENESTRA 3. FRUTA <p>PAN</p>



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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.