

Diciembre 2019 - Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 690 KCAL</p>	<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURA Y PAPAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 670 KCAL</p>	<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA NATILLA <p>PAN TOTAL: 688 KCAL</p>	<p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURA FOGONERO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO FRUTA <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>
<p>9</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS ESTOFADO DE CERDO CON VERDURA YOGUR <p>PAN TOTAL: 678 KCAL</p>	<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS EMPANADILLAS DE ATÚN CON PAPAS FRITAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 686 KCAL</p>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA AL LEÑADOR CROCANTE DE POLLO CON ENSALADA DE COL YOGUR <p>PAN TOTAL: 708 KCAL</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA NATILLA <p>PAN TOTAL: 682 KCAL</p>
<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN PAVO EN SALSA CON ARROZ DE GUARNICIÓN FRUTA <p>PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA YOGUR <p>PAN TOTAL: 724 KCAL</p>	<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO MERLUZA A LA CREMA VERDE CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 698 KCAL</p>	<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE VENA EN SU JUGO CON VERDURA YOGUR <p>PAN TOTAL: 620 KCAL</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS NATILLA <p>POLVORÓN TOTAL: 730 KCAL</p> <p>¡¡FELIZ NAVIDAD!!</p>



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Diciembre 2019 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Celiacos: pasta sin gluten.</p>	<p>3</p> <p>Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre.</p>	<p>4</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.</p>	<p>5</p> <p>Diabéticos: arroz pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten.</p>	<p>6</p>
<p>9</p>	<p>10</p> <p>Diabéticos: judías pesadas. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre.</p>	<p>11</p> <p>Alérgicos al pescado: pavo por atún. Celiacos: masa sin gluten. Diabéticos: papas pesadas.</p>	<p>12</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre.</p>	<p>13</p> <p>Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre.</p>
<p>16</p> <p>Diabéticos: arroz pesado.</p>	<p>17</p> <p>Diabéticos: garbanzos pesados. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: harina sin gluten.</p>	<p>18</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>19</p> <p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Alérgicos proteína de vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>20</p> <p>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Polvorón sin azúcar. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: galleta sin gluten en lugar del polvorón.</p> <p>¡¡FELIZ NAVIDAD!!</p>



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

Diciembre 2019 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN	3 1. CONSOMÉ 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN	4 1. ARROZ CON VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	5 1. PASTA BOLOÑESA 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	6
9	10 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. FRUTA PAN	11 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN	12 1. ENSALADA MIXTA 2. BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS 3. FRUTA	13 1. SOPA DE PESCADO 2. PESCADO Y PIMIENTOS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR PAN
16 1. SOPA JULIANA 2. LASAÑA 3. YOGUR PAN	17 1. CONSOMÉ 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	18 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	19 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	20 1. PURÉ DE VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN ¡¡FELIZ NAVIDAD!!



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

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