

Enero 2020 - Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>6</p> <p>EPIFANÍA DEL SEÑOR</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. FRUTA <p>PAN TOTAL: 690 KCAL</p>	<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS MERLUZA A LA PORTUGUESA CON VERDURAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA NATILLA <p>PAN TOTAL: 690 KCAL</p>
<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES PECHUGA DE POLLO ASADA CON ENSALADA DE COL YOGUR <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS MERLUZA FRITA CON PAPAS FRITAS GELATINA <p>PAN TOTAL: 710 KCAL</p>
<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> PUCHERO CANARIO ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 625 KCAL</p>	<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA CALAMARES A LA ROMANA CON PAPAS FRITAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 750 KCAL</p>	<p>22</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS VENA EN SU JUGO CON HABICHUELAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 610 KCAL</p>	<p>23</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 680 KCAL</p>	<p>24</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA AL LEÑADOR MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS NATILLA <p>PAN TOTAL: 740 KCAL</p>
<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS CROQUETAS DE POLLO CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 625 KCAL</p>	<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA YOGUR <p>PAN TOTAL: 665 KCAL</p>	<p>29</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS EMPANADILLA CON PAPAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 780 KCAL</p>	<p>30</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA BOLOÑESA POLLO CON ENSALADA DE COL YOGUR <p>PAN TOTAL: 665KCAL</p>	<p>31</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA PAELLA MIXTA GELATINA <p>PAN TOTAL: 685KCAL</p>



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Enero 2020 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
		<p>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: judías pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten, pasta sin gluten.</p>
13	14	15	16	17
<p>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: garbanzos pesados. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre, Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</p>
20	21	22	23	24
<p>Diabéticos: papas del puchero pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: harina sin gluten. Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>
27	28	29	30	31
<p>Diabéticos: papas y pan pesados. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Masa pesada. Pan pesado. Celiacos: Harina sin gluten. Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>	<p>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</p>



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Enero 2020 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	8	9	10
		<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. VARITAS DE MERLUZA CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. ESPAGUETIS BOLOÑESA 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. VEDURAS AL HORNO 2. SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA
13	14	15	16	17
<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE CALABAZA 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE PESCADO CON ARROZ 2. PECHUGA DE POLLO CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE ZANAHORIAS 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS SANCOCHADAS 3. GELATINA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE CALABACINES 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. ENSALADA MIXTA 2. LASAÑA DE ATÚN 3. YOGUR PAN
20	21	22	23	24
<ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ CON VERDURA 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. TORTILLA FRANCESA CON VERDURA. PURÉ DE PAPAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. BOCADILLO DE SARDINAS Y TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA CALABAZA 2. PIZZA 3. FLAN PAN
27	28	29	30	31
<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. BISTEC DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. EMPANADILLAS CON PAPAS 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE ZANAHORIA 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. CHULETAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS Y TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y VERDURAS. 3. YOGUR. PAN



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.