

Febrero 2020 - Menú Infantil



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. LOMO A LA RIOJANA CON HABICHUELAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 745 KCAL	1. CREMA DE CALABACINES 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS Y PAPAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 625 KCAL	1. POTAJE DE LENTEJAS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 645 KCAL	1. ARROZ CON VERDURA 2. POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 725 KCAL	1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO 3. GELATINA PAN TOTAL: 675 KCAL
10	11	12	13	14
1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. 2. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. PECHUGA DE POLLO CON HABICHUELAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 670 KCAL	1. PURÉ DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. NATILLA PAN TOTAL: 655 KCAL	1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 625 KCAL	1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL
17	18	19	20	21
1. POTAJE DE BERROS 2. LOMO ASADO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 670 KCAL	1. POTAJE DE GARBANZOS 2. CROCANTE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 745 KCAL	1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	1. POTAJE DE JUDÍAS 2. RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 725 KCAL	FIESTA DE CARNAVAL
24	25	26	27	28
CARNAVAL	CARNAVAL	1. SOPA DE ESTRELLAS 2. ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	1. ENSALADA CAMPERA 2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATES ALIÑADOS 3. YOGUR PAN TOTAL: 645 KC.AL	1. CREMA DE VERDURA 2. MERLUZA REBOZADA CON PAPAS FRITAS 3. NATILLA PAN TOTAL: 735 KCAL

Febrero 2020 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	4 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	5 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	6 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	7 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>
10 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i>	11 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	12 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	13 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	14 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
17 <i>Diabéticos: papas pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	18 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	19 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	20 <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	21
24	25	26 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	27 <i>Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	28 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>



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

Febrero 2020 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. LASAÑA BOLOÑESA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE VERDURA 2. LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. GELATINA <p>PAN</p>
<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON VERDURA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y ESPÁRRAGOS 3. TRIGUEROS <p>NATILLA</p> <p>PAN</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SÁNDWICH VEGETAL CON SARDINAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR 3. GELATINA 	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS 3. MACEDONIA DE FRUTA
<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS 2. YOGUR <p>PAN</p>	<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. HUEVOS FRITOS CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE 3. EN RODAJAS <p>YOGUR</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON MENESTRA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p>21</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL HORNO 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN 3. FRUTA 	<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA 3. YOGUR <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.