

Marzo 2020 - Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: right;">2</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 795 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL YOGUR <p>PAN TOTAL: 700 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 705 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <ol style="list-style-type: none"> PUCHERO CANARIO PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS GELATINA <p>PAN TOTAL: 625 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">9</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURA FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS POLLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES YOGUR <p>PAN TOTAL: 718 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA <p>PAN TOTAL: 645 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <ol style="list-style-type: none"> PUCHERO DE ACELGAS ENSALADA DE PASTA YOGUR <p>PAN TOTAL: 692 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA GELATINA <p>PAN TOTAL: 655 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">16</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 710 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS PAELLA MIXTA YOGUR <p>PAN TOTAL: 665 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 715 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA DE COL YOGUR <p>PAN TOTAL: 705 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA MERLUZA A LA PORTUGUESA CON JUDÍAS VERDES NATILLA <p>PAN TOTAL: 660 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">23</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ESPINACAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS FRITAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO ASADO CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 670 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURA YOGUR <p>PAN TOTAL: 625 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS MERLUZA EMPANADA CON PAPAS FRITAS GELATINA <p>PAN TOTAL: 780 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">30</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS ESTOFADAS CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 690 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA YOGUR <p>PAN TOTAL: 770 KCAL</p>			



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Marzo 2020 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	3 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	4 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	5 <i>Diabéticos: pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	6 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i>
9 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	10 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</i>	11 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	12 <i>Diabéticos: pasta pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	13 <i>Diabéticos: papas pesadas. pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>
16 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	17 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Arroz pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	18 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado, Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	19 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	20 <i>Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
23 <i>Diabéticos: papa pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	24 <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>	25 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	26 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	27 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pan rallado sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
30 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	31 <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>			



**CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

Marzo 2020 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: right;">2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR CON ENSALADA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS. 3. FRUTA 	<p style="text-align: right;">4</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MENESTRA DE VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y VERDURA 3. YOGUR <p>PAN</p>
<p style="text-align: right;">9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITO DE VERDURA 2. CHULETAS DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE VERDURA 2. CHOCO A LA PLANCHA CON VERDURAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PESCADO Y VERDURAS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 2. FRUTA <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. LASAÑA DE ATÚN 3. FLAN <p>PAN</p>
<p style="text-align: right;">16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. POLLO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE PESCADO 2. PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL HORNO 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE BERROS 2. CHULETITAS DE PAVO CON ENSALADA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR <p>PAN</p>
<p style="text-align: right;">23</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ESPAGUETIS CON TOMATE 2. POLLO ASADO CON ENSALADA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA 	<p style="text-align: right;">25</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MENESTRA DE VERDURA 2. BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA 3. FRUTA <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA <p>PAN</p>
<p style="text-align: right;">30</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE VERDURA 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS 3. YOGUR <p>PAN</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. TORTILLA DE ESPINACAS CON PURÉ DE PAPAS 3. FRUTA <p>PAN</p>			



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.