

Septiembre 2021 -Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			9	10
			1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHIHAS Y PAPAS 2. YOGUR PAN TOTAL: 625 KCAL	1. PUCHERO CANARIO 2. HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA GELATINA 3. PAN TOTAL: 675 KCAL
13	14	15	16	17
1. CREMA DE CALABACÍN 2. ESTOFADO DE CERDO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	1. CODITOS CON TOMATE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 3. NATILLA PAN TOTAL: 765 KCAL	1. PURÉ DE LENTEJAS 2. TIRAS DE TERNERA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 625 KCAL	1. SOPA DE FIDEOS 2. PECHUGA ASADA CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 640 KCAL	1. PURÉ DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. HELADO PAN TOTAL: 702 KCAL
20	21	22	23	24
1. CREMA DE CALABACÍN 2. PECHUGA ASADA CON VERDURA Y PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 645 KCAL	1. POTAJE DE ACELGAS 2. LOMO ASADO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	1. SOPA DE LETRAS 2. POLLO CAJÚN CON VERDURAS 3. NATILLA PAN TOTAL: 660 KCAL	1. PASTA A LA BOLONESA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	1. CREMA DE CALABAZA 2. ROPAVIEJA 3. HELADO PAN TOTAL: 720 KCAL
27	28	29	30	
1. PURÉ DE VERDURA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	1. SOPA DE ESTRELLAS 2. MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 700 KCAL	1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 680 KCAL	



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Septiembre 2021 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			9 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	10 <i>Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</i>
13 <i>Celiacos: pan sin gluten. Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado.</i>	14 <i>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	15 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	16 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre, Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	17 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</i>
20 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	21 <i>Diabéticos: pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	22 <i>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.</i>	23 <i>Diabéticos: Pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. (Salsa boloñesa hecha con carne de cerdo).</i>	24 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.</i>
27 <i>Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	28 <i>Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	29 <i>Diabéticos: pan pesado. Pasta pesada. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	30 <i>Diabéticos: pan pesado. Garbanzos pesados. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	



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

Septiembre 2021 – Sugerencia Cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			9 1. VERDURAS AL VAPOR 2. LASAÑA DE ATÚN 3. FRUTA PAN	10 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. EMPANADA GALLEGA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN
13 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. PESCADO HERVIDO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN	14 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. SALCHIICHAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	15 1. CONSOMÉ 2. ENSALADA DE PASTA 3. FLAN PAN	16 1. GAZPACHO 2. BISTEC DE TERNERA CON PAPAS Y ENSALADA 3. FRUTA PAN	17 1. ENSALADA TROPICAL 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS 3. NATILLA PAN
20 1. GAZPACHO 2. BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS 3. FRUTA PAN	21 1. PASTA CON SALSAS DE TOMATE 2. PAVO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN	22 1. CREMA DE VERDURA 2. CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	23 1. POTAJE DE VERDURA 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS SANCHOCHADAS 3. YOGUR PAN	24 1. ROLLITO DE VERDURA 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. NATILLA PAN
27 1. SOPA DE FIDEOS 2. SAN JACOBO CON MENESTRA 3. YOGUR PAN	28 1. GAZPACHO 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	29 1. PURÉ DE VERDURA 2. FILETE DE TERNERA CON HABICHUELAS 3. YOGUR PAN	30 1. BROCHETAS DE VERDURAS 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. FRUTA PAN	



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.