

Octubre 2021 - Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<ol style="list-style-type: none"> CREMA CALABAZA ROPAVIEJA DE POLLO YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL
<ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA DE COL FRUTA PAN TOTAL: 715 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABAZA PECHUGA A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS YOGUR PAN TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS MUSLOS DE POLLO CON VERDURA FRUTA PAN TOTAL: 640 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PASTA A LA BOLONESA FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA NATILLA PAN TOTAL: 670 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA HELADO PAN TOTAL: 680 KCAL
<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;">PADRE CLARET</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;">DÍA DE LA HISPANIDAD</p>	<ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE COL FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS ALBÓNDIGAS COMPUESTAS A LA JARDINERA YOGUR PAN TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVOS, SALCHICHAS Y PAPAS HELADO PAN TOTAL: 715 KCAL
<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS ROPAVIEJA DE POLLO YOGUR PAN TOTAL: 715 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PUCHERO CANARIO FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN TOTAL: 600 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA POLLO CAJÚN CON ENSALADA MIXTA YOGUR PAN TOTAL: 640 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS HAMBURGUESAS DE TERNERA CON VERDURA FRUTA PAN TOTAL: 670 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN PAELLA MIXTA GELATINA PAN TOTAL: 640 KCAL
<ol style="list-style-type: none"> PASTA AL LEÑADOR FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN TOTAL: 680 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURAS YOGUR PAN TOTAL: 660 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO LOMO ASADO CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA PAN TOTAL: 615 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA CROQUETAS DE ATÚN CON PAPAS FRITAS YOGUR PAN TOTAL: 705 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS FRITAS NATILLA PAN TOTAL: 740 KCAL



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

Octubre 2021 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.
4 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos. Pan sin gluten.	5 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.	6 Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.	7 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.	8 Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.
11	12	13 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten	14 Diabéticos: pan pesado. Pasta pesada. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos a la proteína de vaca: pollo a la plancha.	15 Diabéticos: arroz y papas pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.
18 Diabéticos: legumbres pesadas. Pan pesado. Pasta pesada. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.	19 Diabéticos: Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	20 Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.	21 Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos a la proteína de vaca: pollo a la plancha	22 Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten.
25 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	26 Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten	27 Diabéticos: Pan pesado. Pasta pesada. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.	28 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: harina sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	29 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos a la proteína de vaca: pollo a la plancha.



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

Octubre 2021 – Sugerencia Cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 1. CREMA DE VERDURA 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN
4 1. SOPA DE FIDEOS 2. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTO ASADO 3. YOGUR PAN	5 1. PASTA A LA BOLOÑESA 2. CHULETAS DE PAVO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	6 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN 3. YOGUR	7 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	8 1. SOPA DE POLLO 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. YOGUR PAN
11	12	13 1. CREMA DE CALABACINES 2. BOCADILLO DE PAVO Y QUESO TIERNO CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR	14 1. CREMA DE CALABAZA 2. PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS 3. FLAN PAN	15 1. CONSOMÉ 2. CABALLA ASADA CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA
18 1. GAZPACHO 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	19 1. ENSALADA TROPICAL 2. PASTA CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN 3. YOGUR PAN	20 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR 3. FRUTA PAN	21 1. PURÉ DE VERDURA 2. PAPAS SANCOCHADAS CON ATÚN Y HUEVO DURO 3. YOGUR PAN	22 1. GAZPACHO 2. SAN JACOBO CON ENSALADA Y PAPAS 3. FLAN PAN
25 1. CREMA DE CALABAZA 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS Y ENSALADA 3. YOGUR PAN	26 1. SOPA JULIANA 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. GELATINA PAN	27 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	28 1. GAZPACHO 2. LASAÑA DE CARNE 3. FRUTA PAN	29 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. REVUELTO DE CHAMPIÑOLES CON GAMBAS 3. YOGUR PAN



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

Ingredientes de los diferentes 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.