

Noviembre 2021 -Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
TODOS LOS SANTOS	<ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL YOGUR PAN TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PUCHERO CANARIO PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURA FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS GELATINA PAN TOTAL: 625 KCAL
8	9	10	11	12
<ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURA PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES YOGUR PAN TOTAL: 725KCAL	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN TOTAL: 645 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PUCHERO DE ACELGAS CALAMARES EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS YOGUR PAN TOTAL: 692 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA GELATINA PAN TOTAL: 655 KCAL
15	16	17	18	19
<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS PAELLA MIXTA YOGUR PAN TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN TOTAL: 715 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA DE COL YOGUR PAN TOTAL: 705 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA MERLUZA REBOZADA CON PAPAS FRITAS NATILLA PAN TOTAL: 740 KCAL
22	23	24	25	26
<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ESPINACAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS FRITAS FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS ROPAVIEJA YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS FRUTA PAN TOTAL: 650 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS VENA MECHADA CON VERDURA YOGUR PAN TOTAL: 625 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS CALAMARES A LA ROMANA CON PAPAS FRITAS GELATINA PAN TOTAL: 730 KCAL
29	30			
<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA YOGUR PAN TOTAL: 790 KCAL			



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Noviembre 2021 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</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: pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	5 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i>
8 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pan rallado sin gluten.</i>	9 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</i>	10 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	11 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	12 <i>Diabéticos: papas pesadas. pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>
15 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	16 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Arroz pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	17 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado, Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	18 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	19 <i>Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. 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>
22 <i>Diabéticos: papa pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	23 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Legumbres pesadas. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	24 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	25 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	26 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>
29 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	30 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta 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

Noviembre 2021 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS. 3. YOGUR	3 1. MENESTRA DE VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	4 1. SOPA DE FIDEOS 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN	5 1. ROLLITO DE VERDURA 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y VERDURA 3. YOGUR PAN
8 1. CREMA DE CALABACINES 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	9 1. ROLLITO DE VERDURA 2. CHULETAS DE PAVO CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. FRUTA PAN	10 1. CREMA DE VERDURA 2. CHOCO A LA PLANCHA CON VERDURAS 3. YOGUR PAN	11 1. PESCADO Y VERDURAS AL HORNO CON PAPAS 2. PANADERAS 3. FRUTA PAN	12 1. SOPA JULIANA 2. LASAÑA DE ATÚN 3. FLAN PAN
15 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. POLLO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR PAN	16 1. SOPA DE PESCADO 2. PESCADO CON VERDURAS AL VAPOR 3. FRUTA PAN	17 1. VERDURAS AL HORNO 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. YOGUR PAN	18 1. POTAJE DE BERROS 2. CHULETITAS DE PAVO CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	19 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN
22 1. ESPAGUETIS CON TOMATE 2. POLLO ASADO CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	23 1. PURÉ DE VERDURA 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA	24 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR PAN	25 1. MENESTRA DE VERDURA 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	26 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN
29 1. CREMA DE VERDURA 2. PAVO A LA PLANCHA CON PAPAS 3. YOGUR PAN	30 1. CONSOMÉ 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR CON ENSALADA 3. FRUTA 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.