

Noviembre 2021 -Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 TODOS LOS SANTOS	2 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. YOGUR PAN TOTAL: 705 KCAL	3 1. POTAJE DE LENTEJAS POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL 2. YOGUR 3. PAN TOTAL: 700 KCAL	4 1. PUCHERO CANARIO 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	5 1. CREMA DE CALABAZA FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 2. GELATINA 3. PAN TOTAL: 625 KCAL
8 1. ARROZ CON VERDURA 2. FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	9 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN TOTAL: 725KCAL	10 1. SOPA DE FIDEOS 2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN TOTAL: 645 KCAL	11 1. PUCHERO DE ACELGAS 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 692 KCAL	12 1. CREMA DE CALABACINES 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. GELATINA PAN TOTAL: 655 KCAL
15 1. CREMA DE CALABAZA ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS 2. FRUTA 3. PAN TOTAL: 710 KCAL	16 1. POTAJE DE BERROS 2. PAELLA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 665 KCAL	17 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 715 KCAL	18 1. PASTA CON TOMATE 2. MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 705 KCAL	19 1. PURÉ DE VERDURA 2. EMPANADA GALLEGA DE ATÚN. 3. NATILLA PAN TOTAL: 775 KCAL
22 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL	23 1. SOPA DE FIDEOS 2. ROPAVIEJA 3. YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	24 1. POTAJE DE ACELGAS FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS 2. FRUTA 3. PAN TOTAL: 650 KCAL	25 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. VENA MECHADA CON VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 625 KCAL	26 1. POTAJE DE BERROS 2. MERLUZA EMPANADA CON PAPAS FRITAS 3. GELATINA PAN TOTAL: 780 KCAL
29 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL	30 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA 3. 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. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. 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.</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: pasta pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. 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. Masa pesada. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
22 <i>Diabéticos: papas 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. Pan rallado sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</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 Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS. 3. FRUTA	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. CHIPIRONES A LA PLANCHA 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.