

Diciembre 2021 -Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 630 KCAL	2 1. ARROZ CON VERDURA 2. POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 740 KCAL	3 1. CREMA DE CALABACINES 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y PAPAS 3. NATILLA PAN TOTAL: 680 KCAL
6 DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	7 NO LECTIVO	8 INMACULADA CONCEPCIÓN	9 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 630 KCAL	10 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL
13 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 625 KCAL	14 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ALBÓNDIGAS COMPUESTAS CON VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 715 KCAL	15 1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	16 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 745 KCAL	17 1. CREMA DE VERDURA 2. ROPAVIEJA 3. GELATINA PAN TOTAL: 730 KCAL
20 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	21 1. PASTA BOLOÑESA 2. CROCANTE DE POLLO CON JUDÍAS VERDES 3. POLVORONES PAN TOTAL: 735 KCAL	22 1. PERRITOS CALIENTES CON PAPAS FRITAS 2. FRUTA TOTAL: 680 KCAL	¡¡FELIZ NAVIDAD!!	



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

Diciembre 2021 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	2 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	3 <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>
6	7	8	9 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	10 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
13 <i>Diabéticos: Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	14 <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>	15 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	16 <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</i>	17 <i>Diabéticos: Garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos:</i>
20 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pan rallado sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	21 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Pasta sin gluten. Polvorón sin gluten.</i>	22 <i>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>		



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

Diciembre 2021 – Sugerencia cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. LASAÑA BOLOÑESA 3. YOGUR PAN	2 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	3 1. SOPA JULIANA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
6	7	8	9 1. SÁNDWICH VEGETAL CON SARDINAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR 3. GELATINA	10 1. VERDURAS AL VAPOR 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
13 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS 2. YOGUR PAN	14 1. CREMA DE CALABAZA 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	15 1. CONSOMÉ 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR	16 1. SOPA JULIANA 2. BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON MENESTRA 3. FRUTA PAN	17 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA 3. YOGUR PAN
20 1. PURÉ DE CALABACINES 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS 3. YOGUR PAN	21 1. CREMA DE VERDURA 2. PESCADO SANCOCHADO CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. FRUTA PAN	22 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE PICADO 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN		



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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.