

Enero 2022 - Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p style="text-align: right;">10</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. FRUTA PAN <p>TOTAL: 690 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA YOGUR PAN <p>TOTAL: 665 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS FRUTA PAN <p>TOTAL: 675 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS MERLUZA A LA PORTUGUESA CON VERDURAS YOGUR PAN <p>TOTAL: 695 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA NATILLA PAN <p>TOTAL: 690 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">17</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN <p>TOTAL: 685 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS YOGUR PAN <p>TOTAL: 700 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN <p>TOTAL: 695 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE COL YOGUR PAN <p>TOTAL: 675 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS PIZZA DE ATÚN GELATINA PAN <p>TOTAL: 715 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">24</p> <ol style="list-style-type: none"> PUCHERO CANARIO CERDO FRITO CON VERDURAS FRUTA PAN <p>TOTAL: 680 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS YOGUR PAN <p>TOTAL: 700 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS FRUTA PAN <p>TOTAL: 610 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS YOGUR PAN <p>TOTAL: 680 KCAL</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA AL LEÑADOR MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS NATILLA PAN <p>TOTAL: 740 KCAL</p>
<p style="text-align: right;">31</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN <p>TOTAL: 650 KCAL</p>				



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Enero 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
10 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i>	11 <i>Diabéticos: lentejas 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>	12 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	13 <i>Diabéticos: judías pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Intolerantes alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	14 <i>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten, pasta sin gluten.</i>
17 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.</i>	18 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</i>	19 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i>	20 <i>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	21 <i>Diabéticos: Masa pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten. Masa sin gluten.</i>
24 <i>Diabéticos: papas del puchero pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	25 <i>Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten.</i>	26 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	27 <i>Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten.</i>	28 <i>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
31 <i>Diabéticos: papas y pan pesados. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>				



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

Enero 2022 – Sugerencia cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE ZANAHORIA PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR YOGUR <p>PAN</p>	<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES EMPANADILLAS CON PAPAS FRUTA <p>PAN</p>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR SAN JACOBO CON JUDÍAS VERDES YOGUR <p>PAN</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA ENSALADA DE PASTA FRUTA <p>PAN</p>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> VEDURAS AL HORNO SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO FRUTA
<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABAZA CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS YOGUR <p>PAN</p>	<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE PESCADO CON ARROZ MUSLOS DE POLLO CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA <p>PAN</p>	<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS SANCOCHADAS GELATINA <p>PAN</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABACINES PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS FRUTA <p>PAN</p>	<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> ENSALADA MIXTA LASAÑA DE ATÚN YOGUR <p>PAN</p>
<p>24</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURA PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR <p>PAN</p>	<p>25</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE EN RODAJAS FRUTA <p>PAN</p>	<p>26</p> <ol style="list-style-type: none"> TORTILLA FRANCESA CON VERDURA. PURÉ DE PAPAS FRUTA PICADA CON YOGUR <p>PAN</p>	<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR BOCADILLO DE SARDINAS Y TOMATE EN RODAJAS FRUTA 	<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA CALABAZA PIZZA FLAN <p>PAN</p>
<p>31</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS CHIPIRONES A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR <p>PAN</p>				



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.