

# Febrero 2022 -Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS</li> <li>FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 680 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA BOLONESA</li> <li>CROCANTE DE POLLO CON JUDÍAS VERDES</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 670 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>PAVO A LA PLANCHA CON TOMATES ALIÑADOS</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 660 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PUCHERO CANARIO</li> <li>TERNERA CON PAPAS FRITAS Y PIMIENTOS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 680 KCAL</b>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACINES</li> <li>MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS Y PAPAS</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 625 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA CON CHAMPIÑONES</li> <li>LOMO A LA RIOJANA CON HABICHUELAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 745 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE LENTEJAS</li> <li>HAMBRUGUESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 650 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ CON VERDURA</li> <li>FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA DE COL</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 725 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS</li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO</li> <li>GELATINA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 675 KCAL</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS.</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA</li> <li>MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 695 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE VERDURA</li> <li>PAELLA MIXTA</li> <li>NATILLA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 655 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATES ALIÑADOS</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 630 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA CON CHAMPIÑONES</li> <li>PAVO EN SALSA DE MANZANA CON HABICHUELAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 678 KCAL</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE ESPINACAS</li> <li>ENSALADA DE PASTA</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 610 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA MIXTA</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 730 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE FIDEOS</li> <li>ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA</li> <li>FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 710 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE VERDURA</li> <li>POLLO DE CORRAL CON SALSA DE MIEL Y PAPAS FRITAS</li> <li>YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 750 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS</li> <li>RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE COL</li> <li>GELATINA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 730 KCAL</b>
<b>28</b>				
<b>CARNAVAL</b>				



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

# Febrero 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<p><i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i></p>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<p><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></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i></p>	<p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i></p>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p><i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><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></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten</i></p>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i></p>	<p><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></p>	<p><i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i></p>	<p><i>Diabéticos: pollo a la plancha. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i></p>	<p><i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i></p>
<b>28</b>				



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

# Febrero 2022- Sugerencia cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE CALABACINES</li> <li>2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE VERDURA</li> <li>2. PESCADO SANCOCHADO CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. VERDURAS AL HORNO</li> <li>2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN</li> <li>3. FRUTA</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO</li> <li>3. FLAN</li> </ol> PAN
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CONSOMÉ</li> <li>2. HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA JULIANA</li> <li>2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ROLLITOS DE VERDURA</li> <li>2. LASAÑA BOLOÑESA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE ZANAHORIA</li> <li>2. HAMBURGUESAS DE PAVO Y ESPINACAS CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE VERDURA</li> <li>2. LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA GELATINA</li> <li>3. PAN</li> </ol>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. BROCHETAS DE VERDURA</li> <li>2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CHAMPIÑONES</li> <li>2. SAN JACOBO CON TOMATES ALIÑADOS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE FIDEOS</li> <li>2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y ESPÁRRAGOS</li> <li>3. TRIGUEROS</li> </ol> FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SÁNDWICH VEGETAL CON SARDINAS</li> <li>2. FRUTA PICADA CON YOGUR</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. VERDURAS AL VAPOR</li> <li>2. VARITAS DE MERLUZA</li> <li>3. CON ENSALADA MACEDONIA DE FRUTA</li> </ol> PAN
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS</li> <li>2. YOGUR</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABAZA</li> <li>2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS FRITAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CONSOMÉ</li> <li>2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS</li> <li>3. YOGUR</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA JULIANA</li> <li>2. BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON MENESTRA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. BROCHETAS DE VERDURA</li> <li>2. TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN
<b>28</b>				



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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

Menú elaborado de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011.