

Junio 2022 - Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. YOGUR PAN TOTAL: 710 KCAL	2 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. MERLUZA EMPANADA CON VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 715 KCAL	3 1. CREMA DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. NATILLA PAN TOTAL: 680 KCAL
6 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL FRUTA 3. PAN TOTAL: 655 KCAL	7 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 675 KCAL	8 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. TERNERA ESTOFADA CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	9 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 633 KCAL	10 1. PURÉ DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA HELADO 3. PAN TOTAL: 695 KCAL
13 1. CREMA DE CALABACINES 2. NUGGETS CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	14 1. PASTA BOLOÑESA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	15 1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN TOTAL: 665 KCAL	16 1. PURÉ DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS. 3. YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	17 1. POTAJE DE BERROS 2. ENSALADA DE PASTA 3. GELATINA PAN TOTAL: 685 KCAL
20 1. CREMA DE CALABACÍN 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL	21 1. SOPA DE FIDEOS 2. MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	22 1. PASTA AL LEÑADOR 2. POLLO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN TOTAL: 655 KCAL	23 1. PURÉ DE VERDURA 2. PERRITOS CALIENTES 3. YOGUR TOTAL: 640 KCAL	FELIZ VERANO A TODOS



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Junio 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	2 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Lentejas pesadas Celiacos: Harina sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	3 <i>Diabéticos: Arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
6 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	7 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	8 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	9 <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>	10 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
13 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	14 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	15 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	16 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	17 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>
20 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	21 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	22 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	23 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre,</i>	



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Junio 2022 –Sugerencia Cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		<ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA JULIANA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. BISTEC DE TERNERA CON PAPAS 3. GELATINA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. GUISANTES CON TACOS DE JAMÓN Y HUEVO DURO 2. FRUTA PAN
6	7	8	9	10
<ol style="list-style-type: none"> 1. JUDÍAS VERDES CON JAMÓN 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. CONSOMÉ 2. SAN JACOBO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. LASAÑA DE ATÚN 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. SÁNDWICH VEGETAL DE ATÚN Y MILLO 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. NATILLA PAN
13	14	15	16	17
<ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. PESCADO AL VAPOR CON ESPÁRRAGOS. 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. CHULETITAS DE PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. HUEVO DURO, PAPAS SANCOCHADAS Y ATÚN 3. YOGUR PAN
20	21	22	23	
<ol style="list-style-type: none"> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR 	<ol style="list-style-type: none"> 1. GAZPACHO 2. POLLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. MENESTRA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. FRUTA 	



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Ingredientes de los diferentes tipos de ensalada

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.