

Diciembre 2022 -Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURAS PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL YOGUR PAN <p>TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES FOGONERO A LA PLANCHA CON VERDURAS Y PAPAS NATILLA PAN <p>TOTAL: 680 KCAL</p>
<p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO YOGUR PAN <p>TOTAL: 630 KCAL</p>	<p>6</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>INMACULADA CONCEPCIÓN</p>	<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. FRUTA PAN <p>TOTAL: 690 KCAL</p>
<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA FRUTA PAN <p>TOTAL: 710 KCAL</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CROCANTE DE POLLO CON VERDURAS YOGUR PAN <p>TOTAL: 715 KCAL</p>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ESPINACAS TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN <p>TOTAL: 640 KCAL</p>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> MACARRONES CON TOMATE ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE COL YOGUR PAN <p>TOTAL: 775 KCAL</p>	<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA MERLUZA REBOZADA CON PAPAS FRITAS GELATINA PAN <p>TOTAL: 730 KCAL</p>
<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN <p>TOTAL: 705 KCAL</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON TOMATE ALBÓNDIGAS COMPUESTAS CON VERDURA YOGUR PAN <p>TOTAL: 765 KCAL</p>	<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN <p>TOTAL: 685 KCA</p>	<p>22</p> <p>¡¡FELIZ NAVIDAD!!</p>	



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

Diciembre 2022 – Información alérgenos

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



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

Diciembre 2022 – Sugerencia cena Infantil

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