

Enero 2023 - Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS EMPANADILLAS DE ATÚN CON VERDURAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. NATILLA <p>PAN TOTAL: 710 KCAL</p>
<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA YOGUR <p>PAN TOTAL: 680 KCAL</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS PAELLA MIXTA GELATINA <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>
<p>23</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 610 KCAL</p>	<p>24</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>25</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 680 KCAL</p>	<p>26</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 665 KCAL</p>	<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA AL LEÑADOR MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS NATILLA <p>PAN TOTAL: 740 KCAL</p>
<p>30</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE BERROS ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>31</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 655 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 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9	10	11	12	13
<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten, pasta sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Masa sin gluten. Intolerantes alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>
16	17	18	19	20
<p>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: arroz pesado. Fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>
23	24	25	26	27
<p>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>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.</p>
30	31			
<p>Diabéticos: papas y pan pesados. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>			



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

Enero 2023 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9 1. PURÉ DE ZANAHORIA 2. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR 3. YOGUR PAN	10 1. CREMA DE CALABACINES 2. EMPANADILLAS CON PAPAS 3. FRUTA PAN	11 1. VERDURAS AL VAPOR 2. SAN JACOBO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN	12 1. SOPA JULIANA 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN	13 1. VERDURAS AL HORNO 2. SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA
16 1. PURÉ DE CALABAZA 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	17 1. SOPA DE PESCADO CON ARROZ 2. MUSLOS DE POLLO CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	18 1. CREMA DE ZANAHORIAS 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS SANCOCHADAS 3. GELATINA PAN	19 1. PURÉ DE CALABACINES 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	20 1. ENSALADA MIXTA 2. LASAÑA DE ATÚN 3. YOGUR PAN
23 1. CONSOMÉ 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA Y PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	24 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA PAN	25 1. ALITAS DE POLLO CON VERDURA. PURÉ DE PAPAS 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	26 1. VERDURAS AL VAPOR 2. BOCADILLO DE SARDINAS Y TOMATE EN RODAJAS 3. FRUTA	27 1. CREMA CALABAZA 2. PIZZA 3. FLAN PAN
30 1. SOPA DE FIDEOS 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	31 1. PURÉ DE CALABAZA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA			



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.