

Septiembre 2022 -Menú Infantil

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|---|---|
| | | | | 9 1. PUCHERO CANARIO 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA GELATINA 3. PAN TOTAL: 675 KCAL |
| 12 1. CREMA DE CALABACÍN 2. ESTOFADO DE CERDO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL | 13 1. CODITOS CON TOMATE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 2. NATILLA 3. PAN TOTAL: 765 KCAL | 14 1. PURÉ DE LENTEJAS 2. VENA EN SU JUGO CON VERDURAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 620 KCAL | 15 1. SOPA DE FIDEOS 2. PECHUGA ASADA CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 640 KCAL | 16 1. PURÉ DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. HELADO PAN TOTAL: 702 KCAL |
| 19 1. PASTA AL LEÑADOR 2. PECHUGA ASADA CON VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 685 KCAL | 22 1. POTAJE DE ACELGAS 2. LOMO ASADO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL | 21 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHIHAS Y PAPAS 2. YOGUR 3. PAN TOTAL: 625 KCAL | 22 1. PASTA A LA BOLONESA 2. MERLUZA FRITA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 770 KCAL | 23 1. CREMA DE CALABAZA ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS FRITAS 2. HELADO 3. PAN TOTAL: 760 KCAL |
| 26 1. PURÉ DE VERDURA 2. CALAMARES A LA ROMANA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 715 KCAL | 27 1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL | 28 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 700 KCAL | 29 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. LOMO ASADO CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN TOTAL: 695 KCAL | 30 1. SOPA DE LETRAS 2. POLLO CAJÚN CON VERDURAS 3. NATILLA PAN TOTAL: 660 KCAL |



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

Septiembre 2022 – Información alérgenos

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|---|
| | | | | 9 Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha. |
| 12 Celiacos: pan sin gluten. Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. | 13 Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. | 14 Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha. | 15 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. | 16 Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. |
| 19 Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Pasta pesada. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. | 20 Diabéticos: pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. | 21 Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. | 22 Diabéticos: Pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. (Salsa boloñesa hecha con carne de cerdo). | 23 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha. |
| 26 Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. | 27 Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. | 28 Diabéticos: pan pesado. Pasta pesada. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. | 29 Diabéticos: pan pesado. Garbanzos pesados. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. | 30 Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. |



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

Septiembre 2022 – Sugerencia Cena Infantil

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p style="text-align: right;">9</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA EMPANADA GALLEGA CON ENSALADA YOGUR PAN |
| <p style="text-align: right;">12</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS PESCADO HERVIDO CON JUDÍAS VERDES YOGUR PAN | <p style="text-align: right;">13</p> <ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA SALCHIICHAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS FRUTA PAN | <p style="text-align: right;">14</p> <ol style="list-style-type: none"> CONSOMÉ ENSALADA DE PASTA FLAN PAN | <p style="text-align: right;">15</p> <ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO BISTEC DE TERNERA CON PAPAS Y ENSALADA FRUTA PAN | <p style="text-align: right;">16</p> <ol style="list-style-type: none"> ENSALADA TROPICAL CHIPIRONES A LA PLANCHA CON PURÉ DE PAPAS NATILLA PAN |
| <p style="text-align: right;">19</p> <ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS FRUTA PAN | <p style="text-align: right;">20</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON SALSA DE TOMATE PAVO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES YOGUR PAN | <p style="text-align: right;">21</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA PAN | <p style="text-align: right;">22</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS SANCHOCHADAS YOGUR PAN | <p style="text-align: right;">23</p> <ol style="list-style-type: none"> ROLLITO DE VERDURA PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA NATILLA PAN |
| <p style="text-align: right;">26</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS SAN JACOBO CON MENESTRA YOGUR PAN | <p style="text-align: right;">27</p> <ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA FRUTA PAN | <p style="text-align: right;">28</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA FILETE DE TERNERA CON HABICHUELAS YOGUR PAN | <p style="text-align: right;">29</p> <ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURAS ARROZ TRES DELICIAS FRUTA PAN | <p style="text-align: right;">30</p> <ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR LASAÑA DE ATÚN FRUTA PAN |



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.