

Abril 2018 -Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 LUNES DE PASCUA	3 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. GELATINA PAN TOTAL: 710 KCAL	4 1. POTAJE DE VERDURA 2. ESCALOPINES DE CERDO CON PAPAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	5 1. LENTEJAS CON ARROZ 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA 3. YOGUR PAN TOTAL: 610 KCAL	6 1. PURÉ DE CALABAZA 2. VENA EN SU JUGO CON JUDÍAS VERDES 3. NATILLA PAN TOTAL: 625 KCAL
9 1. POTAJE DE BERROS 2. PAELLA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	10 1. PASTA AL LEÑADOR 2. MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA 3. YOGUR PAN TOTAL: 700 KCAL	11 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON MENESTRA 3. FRUTA PAN TOTAL: 612 KCAL	12 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. RABAS DE CALAMAR CON ENSALADA 3. YOGUR PAN TOTAL: 730 KCAL	13 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. PESCADO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. GELATINA PAN TOTAL: 635 KCAL
16 1. ARROZ CON VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA 3. FRUTA PAN TOTAL: 645 KCAL	17 1. POTAJE DE VERDURA 2. PESCADO EMPANADO CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 695 KCAL	18 1. PUCHERO DE ACELGAS 2. POLLO ASADO CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN TOTAL: 615 KCAL	19 1. PASTA CON TOMATE 2. PESCADO A LA PORTUGUESA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN TOTAL: 670 KCAL	20 1. SOPA DE FIDEOS 2. ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS 3. NATILLA PAN TOTAL: 715 KCAL
23 1. PURÉ DE CALABAZA 2. HAMBURGUESA DE POLLO CON PAPAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	24 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN TOTAL: 790 KCAL	25 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN TOTAL: 610 KCAL	26 1. POTAJE DE BERROS 2. CROQUETAS CON PAPAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	27 1. PUCHERO DE ACELGAS 2. ENSALADA DE PASTA 3. GELATINA PAN TOTAL: 705 KCAL
30 NO LECTIVO				



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Abril 2018 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 LUNES DE PASCUA	3 1. VERDURAS AL VAPOR 2. MUSLITOS DE POLLO CON ENSALADA 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN	4 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR PAN	5 1. CONSOMÉ 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	6 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. CHOCO A LA PLANCHA CON PAPAS 3. FLAN PAN
9 1. VERDURAS AL HORNO 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR	10 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	11 1. CONSOMÉ 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR PAN	12 1. SOPA JULIANA 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS 3. FRUTA PAN	13 1. CREMA DE CALABAZA 2. LASAÑA DE ATÚN 3. NATILLA PAN
16 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON GUARNICIÓN DE ARROZ 3. YOGUR PAN	17 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. CHULETITAS DE PAVO CON MENESTRA 3. FRUTA PAN	18 1. PURÉ DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR	19 1. VERDURAS AL VAPOR 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. FRUTA PAN	20 1. ENSALADA MIXTA 2. PIZZA 3. YOGUR PAN
23 1. ARROZ CON VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	24 1. PURÉ DE VERDURA 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA	25 1. CONSOMÉ 2. SAN JACOBO CON TOMATITOS CHERRY 3. YOGUR PAN	26 1. MENESTRA DE VERDURA 2. PESCADO AL HORNO CON PURÉ DE PAPAS 3. FRUTA PAN	27 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CHOCO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN
30 NO LECTIVO				



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Alergias

AL HUEVO: se elimina el huevo y los alimentos que lo contengan. También, las salsas con huevo, empanadillas, empanadas y flanes. Los rebozados se harán sin huevo y los postres con huevo (flanes y natillas), se sustituirán por yogur o fruta.

A LA LECHE DE VACA: se eliminan la leche, alimentos que la contengan y alimentos derivados (yogur, natillas, mantequilla, salchichas, embutidos...). Las salchichas se sustituyen por pollo, pescado, ternera o pavo y los postres lácteos por fruta o gelatina.

AL PESCADO Y MARISCOS: se eliminan todos los pescados, mariscos y alimentos que los contengan. Se sustituirán por pollo, pavo o ternera.

A LAS LEGUMBRES: se eliminan todas las legumbres (judías, lentejas, garbanzos, habas, guisantes, soja...) y alimentos que pudieran contenerlas. Los potajes y cremas llevarán sólo verduras y papas.

A LOS FRUTOS SECOS: se eliminan todos los frutos secos (almendras, avellanas, manises, pistachos, nueces, sésamo, anacardos...) y todos los alimentos que los contengan.

Intolerancias

AL GLUTEN: se eliminan todos los cereales, SALVO ARROZ Y MILLO, así como todo alimento que lo contengan: pan y pastas de trigo, salsas y rebozados. Se sustituyen por arroz, mijo, papas y derivados.

A LA LACTOSA: se eliminan leche y derivados. Se sustituyen los postres lácteos (yogur, natilla y arroz con leche) por fruta o gelatina.

Diabetes

Para los alumnos diabéticos, controlar las cantidades de carbohidratos (pan, pastas, arroces, papas y legumbres). Eliminar de los postres las natillas, arroz con leche y helados. Los yogures deben ser edulcorados (sin azúcar) y la gelatina, también sin azúcar.

Sobrepeso/obesidad

Elegir siempre de primer plato cremas y potajes de verduras sin papas. En los segundos, eliminar salsas, fritos, empanados y rebozados así como el pan. Sustituir por plancha, sancochado, vapor o asado. Como guarnición, siempre verduras y/o ensalada. Para el postre, fruta del tiempo y/o yogur desnatado edulcorado.

- 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.