

# Diciembre 2018 - Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA CON TOMATE</li> <li>ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 690 KCAL</p>	<p><b>4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABAZA</li> <li>MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURA Y PAPAS</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 670 KCAL</p>	<p><b>5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>NATILLA</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 688 KCAL</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>10</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ CON VERDURA</li> <li>FOGONERO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p><b>11</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE JUDÍAS</li> <li>ESTOFADO DE CERDO CON VERDURA</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 678 KCAL</p>	<p><b>12</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE BERROS</li> <li>EMPANADILLAS DE ATÚN CON PAPAS FRITAS</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 686 KCAL</p>	<p><b>13</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA AL LEÑADOR</li> <li>CROCANTE DE POLLO CON ENSALADA DE COL</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 708 KCAL</p>	<p><b>14</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PURÉ DE VERDURA</li> <li>TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>NATILLA</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 682 KCAL</p>
<p><b>17</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>CREMA DE CALABACÍN</li> <li>PAVO EN SALSA CON ARROZ DE GUARNICIÓN</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p><b>18</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA DE COL</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 724 KCAL</p>	<p><b>19</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>SOPA DE POLLO</li> <li>MERLUZA A LA CREMA VERDE CON VERDURA</li> <li>FRUTA</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 698 KCAL</p>	<p><b>20</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>PASTA CON TOMATE</li> <li>VENA EN SU JUGO CON VERDURA</li> <li>YOGUR</li> </ol> <p>PAN TOTAL: 635 KCAL</p>	<p><b>21</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS</li> <li>NATILLA</li> </ol> <p>POLVORÓN TOTAL: 730 KCAL</p> <p><b>¡¡FELIZ NAVIDAD!!</b></p>



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

# Diciembre 2018 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Diabéticos: pasta pesada. Celiacos: pasta sin gluten.	Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre.	Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Intolerantes lactosa: fruta de postre.	<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Diabéticos: arroz pesado. Celiacos: pan rallado sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	Diabéticos: judías pesadas. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre.	Alérgicos al pescado: pavo por atún. celiacos: masa sin gluten. Diabéticos: papas pesadas.	Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: harina sin gluten.	Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Diabéticos: papas pesadas. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre.
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Diabéticos: arroz pesado.	Diabéticos: garbanzos pesados. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: harina sin gluten.	Diabéticos: pasta pesada. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	Diabéticos: pasta pesada. Fruta de postre. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Alérgicos proteína de vaca: pollo a la plancha.	Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Polvorón sin azúcar. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes lactosa: fruta de postre. Celiacos: galleta sin gluten en lugar del polvorón.  <b>¡¡FELIZ NAVIDAD!!</b>



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

# Diciembre 2018 – Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN	<b>4</b> 1. CONSOMÉ 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA PAN	<b>5</b> 1. ARROZ CON VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	<b>6</b> DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	<b>7</b> NO LECTIVO
<b>10</b> 1. PASTA BOLOÑESA 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	<b>11</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. FRUTA PAN	<b>12</b> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN	<b>13</b> 1. ENSALADA MIXTA 2. BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS 3. FRUTA	<b>14</b> 1. SOPA DE PESCADO 2. PESCADO Y PIMIENTOS AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR PAN
<b>17</b> 1. SOPA JULIANA 2. LASAÑA 3. YOGUR PAN	<b>18</b> 1. CONSOMÉ 2. CABALLA ASADA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	<b>19</b> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<b>20</b> 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	<b>21</b> 1. PURÉ DE VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN ¡¡FELIZ NAVIDAD!!



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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

Menú elaborado de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011.