

# Diciembre 2017 – Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. NATILLA PAN TOTAL: 688 KCAL
<b>4</b> 1. PASTA CON TOMATE 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	<b>5</b> 1. CREMA DE CALABAZA 2. PIZZA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN TOTAL: 680 KCAL	<b>6</b> DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	<b>7</b> NO LECTIVO	<b>8</b> INMACULADA CONCEPCIÓN
<b>11</b> 1. ARROZ CON VERDURA 2. PESCADO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL	<b>12</b> 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. ESTOFADO DE TERNERA CON MENESTRA 3. YOGUR PAN TOTAL: 678 KCAL	<b>13</b> 1. POTAJE DE BERROS EMPANADILLAS DE ATÚN CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 686 KCAL	<b>14</b> 1. PASTA AL LEÑADOR CROCANTE DE POLLO CON ENSALADA DE COL 3. YOGUR PAN TOTAL: 708 KCAL	<b>15</b> 1. PURÉ DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA 3. FLAN PAN TOTAL: 682 KCAL
<b>18</b> 1. CREMA DE CALABACÍN 2. PAVO EN SALSA CON ARROZ DE GUARNICIÓN 3. FRUTA PAN TOTAL: 650 KCAL	<b>19</b> 1. SOPA DE POLLO 2. CROQUETAS CON ENSALADA 3. YOGUR PAN TOTAL: 694 KCAL	<b>20</b> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PESCADO A LA CREMA CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 698 KCAL	<b>21</b> 1. CALDO DE MILLO 2. VENA EN SU JUGO CON MENESTRA 3. YOGUR PAN TOTAL: 620 KCAL	<b>22</b> 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. NATILLA 3. POLVORÓN TOTAL: 730 KCAL  ¡¡FELIZ NAVIDAD!!



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

# Diciembre 2017 – Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> 1. PURÉ DE VERDURA 2. HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO CON PAPAS 3. YOGUR PAN
<b>4</b> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN	<b>5</b> 1. CONSOMÉ 2. POLLO AL HORNO CON PAPAS ASADAS 3. FRUTA PAN	<b>6</b> DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	<b>7</b> NO LECTIVO	<b>8</b> INMACULADA CONCEPCIÓN
<b>11</b> 1. PASTA BOLOÑESA 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	<b>12</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. FRUTA PAN	<b>13</b> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN	<b>14</b> 1. ENSALADA MIXTA 2. BOCADILLO VEGETAL CON SARDINAS 3. FRUTA	<b>15</b> 1. SOPA DE PESCADO 2. PESCADO Y PIMIENTOS AL HORNO CON PAPAS 3. PANADERAS 4. YOGUR PAN
<b>18</b> 1. SOPA JULIANA 2. LASAÑA 3. YOGUR PAN	<b>19</b> 1. PASTA CON TOMATE 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	<b>20</b> 1. PURÉ DE VERDURA 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<b>21</b> 1. SOPA DE FIDEOS 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN  TOTAL: 620 KCAL	<b>22</b> 1. PURÉ DE VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN  ¡¡FELIZ NAVIDAD!!



**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 (flanés 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.*