

# Abril 2024 - Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>  <b>LUNES DE PASCUA</b>	<b>2</b> 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 650 KCAL</b>	<b>3</b> 1. CREMA DE CALABACÍN 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 675 KCAL</b>	<b>4</b> 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<b>5</b> 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. 2. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b>
<b>8</b> 1. ARROZ TRES DELICIAS 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<b>9</b> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 700 KCAL</b>	<b>10</b> 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b>	<b>11</b> 1. CREMA DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 680 KCAL</b>	<b>12</b> 1. POTAJE DE BERROS 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 695 KCAL</b>
<b>15</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 610 KCAL</b>	<b>16</b> 1. POTAJE DE VERDURA 2. ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<b>17</b> 1. PASTA INTEGRAL CON CHAMPIÑONES 2. LOMO A LA RIOJANA CON HABICHUELAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 745 KCA</b>	<b>18</b> 1. CREMA DE CALABACINES 2. ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 665 KCAL</b>	<b>19</b> 1. PASTA INTEGRAL A LA BOLOÑESA 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 720 KCAL</b>
<b>22</b> 1. PURÉ DE BERROS 2. ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 650 KCAL</b>	<b>23</b> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 655 KCAL</b>	<b>24</b> 1. CREMA DE CALABACÍN 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON HUEVO DURO 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<b>25</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. PAVO A LA PLANCHA CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 650 KCAL</b>	<b>26</b> 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 655 KCAL</b>
<b>29</b> 1. CREMA DE CALABACINES 2. MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS Y PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 705 KCAL</b>	<b>30</b> 1. CREMA DE CALABAZA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL <b>TOTAL: 680 KCAL</b>			



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

# Abril 2024 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>	<b>2</b> <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	<b>3</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	<b>4</b> <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	<b>5</b> <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
<b>8</b> <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.</i>	<b>9</b> <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>10</b> <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>11</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</i>	<b>12</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>
<b>15</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	<b>16</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</i>	<b>17</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	<b>18</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>19</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>
<b>22</b> <i>Diabéticos: papas y pan pesados. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</i>	<b>23</b> <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>24</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes al huevo: ensalada de pasta sin huevo.</i>	<b>25</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	<b>26</b> <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.</i>
<b>29</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha</i>	<b>30</b> <i>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.</i>			



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

# Abril 2024 - Sugerencia Cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b>	<b>2</b> 1. GAZPACHO 2. PAVO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	<b>3</b> 1. CONSOMÉ 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS Y PIMIENTOS ASADOS 3. FRUTA PAN	<b>4</b> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. POLLO ASADO CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	<b>5</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE ESPINACAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN
<b>8</b> 1. CONSOMÉ 2. HUEVOS DUROS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN	<b>9</b> 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADITOS DE POLLO CON MENESTRA 3. FRUTA PAN	<b>10</b> 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN	<b>11</b> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. HAMBURGUESAS DE PAVO Y ESPINACAS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN	<b>12</b> 1. POTAJE DE VERDURA 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA GELATINA 3. PAN
<b>15</b> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. MUSLITOS DE POLLO CON MENESTRA 3. YOGUR PAN	<b>16</b> 1. CREMA DE CALABACINES 2. BISTEC DE TERNERA CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	<b>17</b> 1. VERDURAS AL HORNO 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR PAN	<b>18</b> 1. BOCADILLO VEGETAL CON CABALLA 2. FRUTA	<b>19</b> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. LASAÑA DE CARNE 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
<b>22</b> 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS 2. YOGUR PAN	<b>23</b> 1. CREMA DE CALABAZA 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	<b>24</b> 1. SOPA DE FIDEOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN	<b>25</b> 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	<b>26</b> 1. CREMA DE VERDURA 2. BOCADILLO VEGETAL DE PAVO 3. YOGUR PAN
<b>29</b> 1. CONSOMÉ 2. HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	<b>30</b> 1. SOPA JULIANA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA 3. YOGUR PAN			



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.
- Siguiendo las directrices de la Consejería de Educación y de Sanidad, la sal empleada será sal yodada y el aceite utilizado, el de oliva.
- 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.