



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

SEPTIEMBRE 2025 - PRIMARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	9 1. ARROZ, HUEVOS, SALCHICHAS, PAPAS. 2. YOGUR SIN AZÚCAR. 695 KCAL	10 1. POTAJE DE JUDÍAS. 2. MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS. 3. FRUTA. 690 KCAL	11 1. CREMA DE CALABACÍN. 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS. 3. FRUTA. 675 KCAL	12 1. POTAJE DE LENTEJAS. 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 650. KCAL
15 1. ARROZ TRES DELICIAS. 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 725 KCAL	16 1. POTAJE DE GARBANZOS. 2. PAVO A LA PLANCHA CON VERDUAS. 3. FRUTA. 700 KCAL	17 1. POTAJE DE LENTEJAS. 2. ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 695 KCAL	18 1. CREMA DE VERDURA. 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA. 3. YOGUR SIN AZÚCAR. 680 KCAL	19 1. POTAJE DE BERROS. 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL. 3. FRUTA. 695 KCAL
22 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS. 3. FRUTA. 610 KCAL	23 1. POTAJE DE VERDURA. 2. ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS. 3. FRUTA. 685 KCAL	24 1. CREMA DE CALABAZA. 2. ENSALADA DE PASTA INEGRAL CON HUEVO DURO. 3. FRUTA. 685 KCAL	25 1. CREMA DE CALABACINES. 2. ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA. 675 KCAL	26 1. PASTA INEGRAL AL LEÑADOR. 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS. 3. HELADO. 730 KCAL
29 1. PURÉ DE BERROS. 2. ALBÓNDIGAS CASERAS EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA. 680 KCAL	30 1. CREMA DE ZANAHORIA. 2. PAELLA. 3. FRUTA. 685 KCAL			

SEPTIEMBRE 2025 – SUGERENCIA

CENA PRIMARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	9 1. CREMA DE CALABACINES. 2. JUDÍAS VERDES CON TACOS DE JAMÓN. 3. FRUTA.	10 1. VERDURAS AL VAPOR. 2. SAN JACOBO CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.	11 1. SOPA JULIANA. 2. ENSALADA DE PASTA. 3. FRUTA.	12 1. VERDURAS AL HORNO. 2. SÁNDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO. 3. FRUTA.
15 1. PURÉ DE CALABAZA. 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON PAPAS FRITAS. 3. YOGUR SIN AZÚCAR.	16 1. SOPA DE PESCADO CON ARROZ. 2. MUSLOS DE POLLO CON TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA.	17 1. CREMA DE ZANAHORIA. 2. CHULETITAS DE PAVO CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. GELATINA.	18 1. PURÉ DE CALABACINES. 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS. 3. FRUTA.	19 1. SOPA DE POLLO. 2. REVUELTO DE HUEVOS CON TACOS DE JAMÓN. 3. FRUTA.
22 1. GAZPACHO. 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA. 3. YOGUR SIN AZÚCAR.	23 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA.	24 1. ALITAS DE POLLO CON VERDURAS Y PURÉ DE PAPAS. 2. FRUTA PICADA CON YOGUR SIN AZÚCAR.	25 1. VERDURAS AL VAPOR. 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS. 3. FRUTA.	26 1. CREMA DE CALABAZA. 2. PIZZA. 3. POSTRE LIBRE.
29 1. SOPA DE FIDEOS. 2. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.	30 1. VERDURAS ASADAS. 2. HUEVO DURO, ATÚN Y PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.			

INFORMACIÓN ALÉRGENOS

DIABÉTICOS	<i>Se pesan todos los hidratos de carbono (pan, pasta, papas y legumbres). El postre siempre será fruta o yogur sin azúcar.</i>
CELÍACOS	<i>Se tiene en cuenta que el pan, la pasta y todas las harinas sean sin gluten.</i>
ALERGIA AL PESCADO	<i>Se sustituye el plato de pescado por pavo, pollo o ternera a la plancha. Se suprime el atún en las ensaladas.</i>
ALERGIA AL HUEVO	<i>Se sustituye el plato de huevos por pavo, pollo o ternera a la plancha. No se tiene en cuenta el huevo en ninguna elaboración y en ningún tipo de ensalada.</i>
INTOLERANCIA A LA LACTOSA	<i>Nunca se les pone postre lácteo. Siempre fruta. Se evita cualquier tipo de ingrediente lácteo en cada preparado.</i>
INTOLERANCIA A LA PROTEÍNA DE VACA	<i>Se sustituye el plato que contenga carne de vaca por carne de pollo o de pavo.</i>

INGREDIENTES EN LOS DISTINTOS TIPOS DE ENSALADA

MIXTA	Lechuga, atún, tomate, millo, zanahoria rallada.
CAMPERA	Papas, tomate, aceitunas, atún, huevo, cebolla.
DE COL	Col rallada, tomate, atún, millo, zanahoria rallada.
DE PASTA	Pasta, atún, millo, zanahoria, aceitunas.

1. Todas las comidas se acompañan con pan integral y con agua mineral sin gas.
2. Diariamente, de forma opcional, se ofrece al alumno la posibilidad de acompañar cada plato con ensalada mixta.
3. La fruta del postre siempre será de temporada.
4. Siguiendo las directrices de las Consejerías de Sanidad y de Educación del Gobierno de Canarias, la sal empleada será yodada y el aceite utilizado, el de oliva.
5. El aporte calórico de cada día está calculado por cada 100 gr de alimento. Es, pues, un dato orientativo. El aporte calórico final dependerá de las cantidades que contenga cada plato.
6. Porcentaje energético por nutriente: 55% hidratos de carbono; 20% proteínas; 25% grasas.
7. Menú elaborado de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011.
8. Desde la dirección de la cocina se respetará al máximo el menú publicado. No obstante, por circunstancias de la producción, productos, proveedores o alguna otra causa imprevista, éste podría ser modificado.

Nutricionista: Julio A. Larrey Sierra.

Ante cualquier duda, póngase en contacto con él:

larreycarballo@gmail.com