



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

ABRIL 2026 - PRIMARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 LUNES DE PASCUA	7 1. ARROZ, HUEVOS, SALCHICHAS, PAPAS. 2. FRUTA. 700 KCAL	8 1. PASTA INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE. 2. MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS. 3. FRUTA. 710 KCAL	9 1. CREMA DE CALABACÍN. 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS. 3. FRUTA. 675 KCAL	10 1. POTAJE DE LENTEJAS. 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA. 3. YOGUR SIN AZÚCAR. 725 KCAL
13 1. POTAJE DE BERROS. 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON HUEVO DURO. 3. FRUTA. 650 KCAL	14 1. POTAJE DE GARBANZOS. 2. PAVO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURA. 3. FRUTA. 690 KCAL	15 1. PUCHERO CANARIO. 2. ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 695 KCAL	16 1. SOPA DE FIDEOS. 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 715 KCAL	17 1. POTAJE DE JUDÍAS. 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA. 3. YOGUR SIN AZÚCAR. 700 KCAL
20 1. PURÉ DE VERDURA. 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL. 3. FRUTA. 680 KCAL	21 1. CREMA DE CALABACÍN. 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 685 KCAL	22 1. POTAJE DE GARBANZOS. 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 655 KCAL	23 1. POTAJE DE LENTEJAS. 2. VENA MECHADA CON VERDURAS. 3. FRUTA. 645 KCAL	24 1. CREMA DE CALABAZA. 2. PIZZA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 690 KCAL
27 1. ARROZ TRES DELICIAS. 2. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 715 KCAL	28 1. PASTA CON CHAMPIÑONES. 2. ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA MIXTA Y HUEVO DURO. 3. FRUTA. 740 KCAL	29 1. POTAJE DE JUDÍAS. 2. LOMO A LA RIOJANA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 685 KCAL	30 1. POTAJE DE VERDURA. 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA. 665 KCAL	

ABRIL 2026 – SUGERENCIA CENA

PRIMARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 1. CREMA DE CALABAZA. 2. HIGADITOS DE POLLO CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.	7 1. PESCADO Y VERDURAS AL VAPOR. 2. FRUTA.	8 1. GAZPACHO. 2. PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA.	9 1. CONSOMÉ. 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.	10 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. CROQUETAS DE ESPINACAS CON TOMATE ALIÑADO. 3. GELATINA.
13 1. CREMA DE CALABAZA. 2. HIGADITOS DE POLLO CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.	14 1. SOPA DE FIDEOS. 2. ENSALADA DE HUEVO DURO CON PIMIENTO ASADO. 3. FRUTA.	15 1. CREMA DE CALABACÍN. 2. ARROZ TRES DELICIAS. 3. FRUTA.	16 1. PURÉ DE VERDURA. 2. SAN JACOBO CON PAPAS FRITAS. 3. FRUTA.	17 1. CONSOMÉ. 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.
20 1. POTAJE DE VERDURA. 2. PESCADO AL VAPOR CON GUARNICIÓN DE ARROZ. 3. FRUTA.	21 1. ROLLITO DE PRIMAVERA. 2. CHULETITAS DE PAVO CON JUDÍAS VERDES. 3. GELATINA.	22 1. VERDURAS AL HORNO. 2. LASAÑA BOLOÑESA. 3. FRUTA.	23 1. ARROZ CON VERDURA. 2. FRUTA PICADA CON YOGUR GRIEGO.	24 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. TORTILLA FRANCESA CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y TACOS DE JAMÓN. 3. GELATINA.
27 1. GAZPACHO. 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON PAPAS ARRUGADAS. 3. FRUTA.	28 1. PURÉ DE ZANAHORIA. 2. MUSLO DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTO ASADO. 3. FRUTA.	29 1. CONSOMÉ. 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL. 3. FRUTA.	30 1. BROCHETAS DE VERDURA. 2. BOCADILLO VEGETAL DE PECHUGA DE PAVO. 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>
LECHE Y DERIVADOS (INCLUIDA 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

