

Mayo 2023 - Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 DÍA DEL TRABAJO	2 1. POTAJE DE ACELGAS 2. HUEVOS SANCOCHADOS EN SALSA ROSA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 695 KCAL	3 1. POTAJE DE BERROS 2. MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS 3. GELATINA PAN TOTAL: 725 KCAL	4 1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	5 1. PURÉ DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL
8 1. PURÉ DE VERDURA 2. LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	9 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	10 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	11 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 633 KCAL	12 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA 3. HELADO PAN TOTAL: 680 KCAL
15 1. LENTEJAS CON ARROZ 2. POLLO CROCANTE CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	16 1. PASTA BOLOÑESA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	17 1. POTAJE DE ACELGAS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 680 KCAL	18 1. PURÉ DE VERDURA 2. ALBÓNDIGAS CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 660 KCAL	19 1. POTAJE DE BERROS 2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. GELATINA PAN TOTAL: 630 KCAL
22 1. CREMA DE CALABACÍN 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON ESPINACAS Y PAPAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 670 KCAL	23 1. SOPA DE FIDEOS 2. FOGONERO EN TACOS CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 650 KCAL	24 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	25 1. POTAJE DE BERROS 2. POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. PLÁTANO PELLA DE GOFIO TOTAL: 710 KCAL	26 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL
29 NO LECTIVO	30 DÍA DE CANARIAS	31 1. PASTA CON ATÚN 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL		



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Mayo 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 <i>Diabéticos: Pan pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Celíacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	3 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha</i>	4 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten,</i>	5 <i>Diabéticos: Arroz pesado. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten.</i>
8 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.</i>	9 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	10 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	11 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	12 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
15 <i>Diabéticos: Lentejas y arroz pesados. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	16 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	17 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	18 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	19 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: Pan sin gluten.</i>
22 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.</i>	23 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	24 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.</i>	25 <i>Diabéticos: papas pesadas. Gofio pesado. Celíacos: Gofio sin gluten</i>	26 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celíacos: pan sin gluten.</i>
29	30	31 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al pescado: pasta con salsa de tomate.</i>		



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Mayo 2023 –Sugerencia cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
	<ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO BISTEC DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CHAMPIÑONES PIZZA CON ENSALADA FLAN PAN 	<ol style="list-style-type: none"> SOPA JULIANA POLLO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR PESCADILLA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA YOGUR PAN
8	9	10	11	12
<ol style="list-style-type: none"> JUDÍAS VERDES CON JAMÓN PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS EMPANADILLAS CON TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO LASAÑA DE ATÚN YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> MENESTRA CHOCO A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> ROLLITOS DE VERDURA ARROZ TRES DELICIAS NATILLA PAN
15	16	17	18	19
<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA CROQUETAS DE PESCADO CON PAPAS YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> VERDURAS AL VAPOR HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> MENESTRA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> ARROZ CON VERDURA CHULETITAS DE PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA HUEVO DURO, PAPAS SANCOCHADAS Y ATÚN YOGUR PAN
22	23	24	25	26
<ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS YOGUR 	<ol style="list-style-type: none"> GAZPACHO SAN JACOBO CON PAPAS FRITAS FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> MENESTRA MUSLOS DE POLLO CON PIMIENTOS ASADOS YOGUR PAN 	<ol style="list-style-type: none"> CONSOMÉ BISTEC DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES FRUTA PAN 	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIA FRUTA PICADA CON YOGUR. PAN
29	30	31		
		<ol style="list-style-type: none"> BROCHETAS DE VERDURA TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO YOGUR PAN 		



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Ingredientes de los diferentes tipos de ensalada

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

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