

Abril 2023 - Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA
10	11	12	13	14
LUNES DE PAŞCUA	<ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURA FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA VERDE CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN TOTAL: 620 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL NATILLA PAN TOTAL: 700 KCAL
17	18	19	20	21
<ol style="list-style-type: none"> LENTEJAS CON ARROZ HUEVOS SANCOCHADOS EN SALSA ROSA CON ENSALADA MIXTA FRUTA PAN TOTAL: 710KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PASTA BOLOÑESA FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL YOGUR PAN TOTAL: 690 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO A LA PLANCHA CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA PAN TOTAL: 665 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA RABAS DE CALAMAR CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA PAN TOTAL: 680 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS PIZZA CON ENSALADA DE COL GELATINA PAN TOTAL: 685 KCAL
24	25	26	27	28
<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO CON ESPINACAS Y PAPAS FRUTA PAN TOTAL: 670 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA DE COL FRUTA PAN TOTAL: 660 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA ALBÓNDIGAS CON PAPAS FRITAS FRUTA PAN TOTAL: 700 KCAL	<ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA ENSALADA DE PASTA CON HUEVO DURO NATILLA PAN TOTAL: 695 KCAL



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Abril 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	12 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	13 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	14 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre</i>
17 <i>Diabéticos: Lentejas y arroz pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	18 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	19 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	20 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: harina sin gluten. Pan sin gluten.</i>	21 <i>Diabéticos: masa pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: masa sin gluten. Pan sin gluten.</i>
24 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	25 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	26 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	27 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	28 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Abril 2023 –Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
10	11 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. EMPANADILLAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	12 1. GAZPACHO 2. LASAÑA DE ATÚN 3. YOGUR PAN	13 1. MENESTRA 2. CHOCO A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA 3. FRUTA PAN	14 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN
17 1. CREMA DE CALABAZA 2. CROQUETAS DE PESCADO CON PAPAS 3. YOGUR PAN	18 1. VERDURAS AL VAPOR 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	19 1. MENESTRA 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	20 1. ARROZ CON VERDURA 2. CHULETITAS DE PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	21 1. PURÉ DE VERDURA 2. MACEDONIA DE FRUTA 3. YOGUR PAN
24 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR	25 1. GAZPACHO 2. SAN JACOBO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	26 1. MENESTRA 2. MUSLOS DE POLLO CON PIMIENTOS ASADOS 3. YOGUR PAN	27 1. CONSOMÉ 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	28 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. BISTEC DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO 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

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.