



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

## MARZO 2026 - E.S.O.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> 1. CREMA DE CALABACÍN. 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON HUEVO DURO. 3. FRUTA.  650 KCAL	<b>3</b> 1. POTAJE DE VERDURA. 2. ROPAVIEJA. 3. FRUTA.  675 KCAL	<b>4</b> 1. PUCHERO CANARIO. 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA. 3. YOGUR SIN AZÚCAR.  660 KCAL	<b>5</b> 1. POTAJE DE LENTEJAS. 2. POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL. 3. FRUTA.  675 KCAL	<b>6</b> 1. POTAJE DE GARBANZOS. 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA.  655 KCAL
<b>9</b> 1. ARROZ CON VERDURA. 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.  700 KCAL	<b>10</b> 1. POTAJE DE JUDÍAS. 2. ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES. 3. FRUTA.  705 KCAL	<b>11</b> 1. CREMA DE CALABAZA. 2. MERLUZA A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.  660 KCAL	<b>12</b> 1. SOPA DE FIDEOS. 2. POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.  675 KCAL	<b>13</b> 1. POTAJE DE BERROS. 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA. 3. YOGUR SIN AZÚCAR.  675 KCAL
<b>16</b> 1. POTAJE DE ACELGAS. 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS. 3. FRUTA.  675 KCAL	<b>17</b> 1. CREMA DE VERDURA 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL. 3. FRUTA.  665 KCAL	<b>18</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. VENA EN SU JUGO CON HABICHUELAS. 3. FRUTA.  655 KCAL	<b>19</b> 1. POTAJE DE GARBANZOS. 2. CROCANTE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.  645 KCAL	<b>20</b> 1. POTAJE DE VERDURA. 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.  685 KCAL
<b>23</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.  715 KCAL	<b>24</b> 1. PASTA CON CHAMPIÑONES. 2. ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.  760 KCAL	<b>25</b> 1. SOPA DE FIDEOS. 2. FOGONERO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA.  640 KCAL	<b>26</b> 1. PUCHERO CANARIO. 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON VERDURAS. 3. FRUTA.  680 KCAL	<b>27</b> 1. ARROZ BLANCO, HUEVO SANCOCHADO Y PAPAS FRITAS. 3. FRUTA.  690 KCAL

## SEMANA SANTA

# MARZO 2026 – SUGERENCIA CENA

## E.S.O.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> 1. CONSOMÉ. 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.	<b>3</b> 1. CREMA DE ZANAHORIA. 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.	<b>4</b> 1. VERDURAS AL VAPOR. 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS FRITAS. 3. FRUTA.	<b>5</b> 1. ENSALADA CAPRESE. 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.	<b>6</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. LOMO DE CERDO IBÉRICO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.
<b>9</b> 1. CREMA DE CALABAZA. 2. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS. 3. YOGUR SIN AZÚCAR.	<b>10</b> 1. PURÉ DE VERDURA. 2. ARROZ TRES DELICIAS. 3. FRUTA.	<b>11</b> 1. BROCHETAS DE VERDURA. 2. BOCADILLO VEGETAL CON PECHUGA DE PAVO. 3. FRUTA.	<b>12</b> 1. VERDURAS AL HORNO. 2. SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE. 3. FRUTA.	<b>13</b> 1. ENSALADA MIXTA. 2. ARROZ BLANCO CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE. 3. GELATINA.
<b>16</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. HUEVOS REVUELTOS CON GAMBAS Y CHAMPIÑONES. 3. FRUTA.	<b>17</b> 1. POTAJE DE VERDURA. 2. PESCADO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.	<b>18</b> 1. PURÉ DE ZANAHORIA. 2. PINCHITOS DE POLLO CON GUARNICIÓN DE ARROZ. 3. FRUTA.	<b>19</b> 1. CONSOMÉ. 2. EMPANADA GALLEGA DE ATÚN. 3. FRUTA.	<b>20</b> 1. VERDURAS AL VAPOR. 2. BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES. 3. YOGUR SIN AZÚCAR.
<b>23</b> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES. 2. TORTILLA FRANCESA CON ATÚN. TOMATE EN RODAJAS. 3. FRUTA.	<b>24</b> 1. PURÉ DE ZANAHORIA. 2. CHULETITAS DE PAVO CON PURÉ DE PAPAS. 3. FRUTA.	<b>25</b> 1. SOPA DE FIDEOS. 2. CROQUETAS DE ATÚN CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.	<b>26</b> 1. SOPA JULIANA. 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS.. 3. FRUTA.	<b>27</b> 1. ENSALADA MIXTA. 2. BOCADILLO DE JAMÓN IBÉRICO CON TOMATE RALLADO. 3. FRUTA.

## INFORMACIÓN ALÉRGENOS

<b>DIABÉTICOS</b>	<i>Se pesan todos los hidratos de carbono (pan, pasta, papas y legumbres). El postre siempre será fruta o yogur sin azúcar.</i>
<b>CELÍACOS</b>	<i>Se tiene en cuenta que el pan, la pasta y todas las harinas sean sin gluten.</i>
<b>ALERGIA AL PESCADO</b>	<i>Se sustituye el plato de pescado por pavo, pollo o ternera a la plancha. Se suprime el atún en las ensaladas.</i>
<b>ALERGIA AL HUEVO</b>	<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>
<b>LECHE Y DERIVADOS (INCLUÍDA LA LACTOSA)</b>	<i>Nunca se les pone postre lácteo. Siempre fruta. Se evita cualquier tipo de ingrediente lácteo en cada preparado.</i>
<b>INTOLERANCIA A LA PROTEÍNA DE VACA</b>	<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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

