



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

MAYO 2026 - E.S.O.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FIESTA DEL TRABAJO
4 NO LECTIVO	5 1. ARROZ, HUEVOS, SALCHICHAS, PAPAS. 2. FRUTA. 700 KCAL	6 1. SOPA DE FIDEOS. 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA. 3. FRUTA. 710 KCAL	7 1. PASTA CON CHAMPIÑONES. 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON HABICHUELAS. 3. FRUTA. 685 KCAL	8 1. PURÉ DE VERDURA. 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. YOGUR SIN AZÚCAR. 690 KCAL
11 1. CREMA DE CALABAZA. 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL Y PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA. 660 KCAL	12 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA. 630 KCAL	13 1. POTAJE DE VERDURA. 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 685 KCAL	14 1. POTAJE DE JUDÍAS. 2. AROS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 675 KCAL	15 1. PURÉ DE CALABACÍN. 2. MERLUZA REBOZADA CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA. 710 KCAL
18 1. POTAJE DE ESPINACAS. 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON HUEVO DURO. 3. FRUTA. 650 KCAL	19 1. POTAJE DE GARBANZOS. 2. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 700 KCAL	20 1. POTAJE DE JUDÍAS. 2. FOGONERO EMPANADO CON TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA. 700 KCAL	21 1. SOPA DE FIDEOS. 2. CROCANTE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 680 KCAL	22 1. CREMA DE CALABAZA. 2. PAELLA MIXTA. 3. YOGUR SIN AZÚCAR. 670 KCAL
25 1. PASTA CON SALSA DE TOMATE. 2. HAMBURGUESA DE POLLO CON HABICHUELAS. 3. FRUTA. 660 KCAL	26 1. POTAJE DE VERDURA. 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 685 KCAL	27 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. VENA EN SU JUGO CON PAPAS SANCOCHADAS Y TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA.	28 1. POTAJE DE LENTEJAS. 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA. 655 KCAL	29 1. PUCHERO CANARIO. 2. MERLUZA REBOZADA CON PAPAS ARRUGADAS Y PELLA DE GOFIO. 3. FLAN. 780 KCAL

MAYO 2026 – SUGERENCIA CENA E.S.O.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5 1. GAZPACHO. 2. MERLUZA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA. 3. FRUTA.	6 1. CREMA DE CALABACÍN. 2. BISTEC DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.	7 1. PURÉ DE VERDURA. 2. TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA.	8 1. BROCHETAS DE VERDURA. 2. ARROZ TRES DELICIAS. 3. MACEDONIA DE FRUTA.
11 1. GAZPACHO. 2. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS. 3. FRUTA.	12 1. BOCADILLO DE TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y TOMATE EN RODAJAS. 2. FRUTA PICADA CON YOGUR DESNATADO.	13 1. SOPA JULIANA. 2. PINCHITOS DE POLLO CON JUDÍAS VERDES. 3. FRUTA.	14 1. ARROZ CON VERDURA. 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON TIRAS DE PIMIENTO ASADO. 3. FRUTA.	15 1. PURÉ DE VERDURA. 2. LASAÑA BOLOÑESA. 3. FRUTA.
18 1. VERDURAS AL VAPOR. 2. JUDÍAS VERDES CON TACOS DE JAMÓN SERRANO. 3. FRUTA.	19 1. PURÉ DE ZANAHORIA. 2. CABALLA ASADA CON PAPAS SANCOCHADAS. 3. FRUTA.	20 1. SALMOREJO. 2. ENSALADA DE HUEVO DURO CON PIMIENTOS ASADOS. 3. FRUTA.	21 1. CREMA DE CHAMPIÑONES. 2. LOMO DE CERDO IBÉRICO A LA PLANCHA CON GUARNICIÓN DE ARROZ. 3. YOGUR SIN AZÚCAR.	22 1. SOPA DE ESTRELLAS. 2. CROQUETAS VARIADAS CON ENSALADA MIXTA. 3. FRUTA.
25 1. POTAJE DE VERDURA. 2. CHURROS DE PESCADO CON PAPAS FRITAS. 3. FRUTA.	26 1. PASTA CON SALSAS DE TOMATE Y ATÚN. 2. FRUTA PICADA CON YOGUR SIN AZÚCAR.	27 1. ENSALADA TROPICAL. 2. ARROZ TRES DELICIAS. 3. FRUTA.	28 1. SALMOREJO. 2. LOMO DE CERDO IBÉRICO CON TOMATE ALIÑADO. 3. FRUTA.	29 1. SOPA DE FIDEOS. 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y TOMATE ALIÑADO. 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