

Marzo 2024 - Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS TERNERA COMPUESTA CON VERDURA YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 630 KCAL</p>
<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE JUDÍAS MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 690 KCAL</p>	<p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL</p>
<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ TRES DELICIAS TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS PAVO A LA PLANCHA CON VERDURAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESCALOPE DE TERNERA CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL</p>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA MERLUZA A LA PORTUGUESA CON JUDÍAS VERDES FRUTA <p>PAN TOTAL: 660 KCAL</p>
<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLAS TERNERA A LA CASERA CON HABICHUELAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 610 KCAL</p>	<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE VERDURA ANILLAS DE CALAMAR CON PAPAS FRITAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL</p>	<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACINES ESTOFADO DE POLLO DE CORRAL CON PAPAS SANCOCHADAS FRUTA <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 665 KCAL</p>	<p>22</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA INTEGRAL AL LEÑADOR MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURAS YOGUR SIN AZÚCAR <p>PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL</p>
<p>25</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>26</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>27</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>28</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>29</p> <p>SEMANA SANTA</p>



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

Marzo 2024 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.
4 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten, pasta sin gluten.	5 Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	6 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.	7 Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.	8 Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.
11 Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Celiacos: pan rallado sin gluten. Pan sin gluten.	12 Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.	13 Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha. Celiacos: pan sin gluten.	14 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.	15 Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.
18 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.	19 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.	20 Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha.	21 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.	22 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.
25	26	27	28	29



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

Marzo 2024 - Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE ESPINACAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN
4 1. CONSOMÉ 2. HUEVOS DUROS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN	5 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADITOS DE POLLO CON MENESTRA 3. FRUTA PAN	6 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN	7 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. HAMBURGUESAS DE PAVO Y ESPINACAS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN	8 1. POTAJE DE VERDURA 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. GELATINA PAN
11 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. MUSLITOS DE POLLO CON MENESTRA 3. YOGUR PAN	12 1. CREMA DE CALABACINES 2. BISTEC DE TERNERA CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	13 1. VERDURAS AL HORNO 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK 3. YOGUR PAN	14 1. BOCADILLO VEGETAL CON CABALLA 2. FRUTA	15 1. VERDURAS AL VAPOR 2. LASAÑA DE CARNE 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
18 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS 2. YOGUR PAN	19 1. CREMA DE CALABAZA 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	20 1. SOPA DE FIDEOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN	21 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	22 1. CREMA DE VERDURA 2. BOCADILLO VEGETAL DE SARDINAS 3. YOGUR PAN
25	26	27	28	29



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Tipos de ensaladas

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.
- Siguiendo las directrices de la Consejería de Educación y de Sanidad, la sal empleada será sal yodada y el aceite utilizado, el de oliva.
- 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.