

Mayo 2024 - Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 DÍA DEL TRABAJO	2 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. HAMBURGUESA DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 635 KCAL	3 1. ARROZ CON VERDURA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL
6 1. CREMA DE VERDURA 2. POLLO DE CORRAL CON SALSA DE MIEL Y PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 750 KCAL	7 1. PURÉ DE VERDURA 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 715 KCAL	8 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 620 KCAL	9 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON HABICHUELAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 678 KCAL	10 1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL
13 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	14 1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL	15 1. POTAJE DE VERDURA 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	16 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. CALAMARES EN SALSA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR SIN AZÚCAR PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	17 1. ARROZ CON VERDURA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 695 KCAL
20 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. ENSALADA DE PASTA INTEGRAL 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 610 KCAL	21 1. CREMA DE CALABACÍN 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON PAPAS ARRUGADAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL	22 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. TACOS DE FOGONERO EMPANADO CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 710 KCAL	23 1. POTAJE DE ACELGAS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 680 KCAL	24 1. SOPA DE FIDEOS 2. POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 675 KCAL
27 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 650 KCAL	28 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 700 KCAL	29 1. POTAJE DE JUDÍAS 2. MERLUZA REBOZADA CON VERDURAS 3. FRUTA PAN INTEGRAL TOTAL: 690 KCAL	30 DÍA DE CANARIAS	31 NO LECTIVO



**CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

Mayo 2024 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2 <i>Diabéticos: Pan pesado. Lentejas pesadas. Celíacos: pan sin gluten.</i>	3 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.</i>
6 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pollo a la plancha. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten.</i>	7 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	8 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	9 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	10 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pavo a la plancha</i>
13 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo o pollo a la plancha.</i>	14 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	15 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	16 <i>Diabéticos: judías pesadas. Papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	17 <i>Diabéticos: Pan pesado. Arroz pesado. Celíacos: Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
20 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	21 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pavo a la plancha.</i>	22 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	23 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pavo a la plancha.</i>	24 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>
27 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	28 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten. Harina sin gluten</i>	29 <i>Diabéticos: judías pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pavo a la plancha.</i>	30	31



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Mayo 2024 –Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
			1. SOPA JULIANA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. PIZZA CON ENSALADA 3. FLAN PAN
6	7	8	9	10
1. JUDÍAS VERDES CON JAMÓN 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	1. SOPA DE ESTRELLAS 2. EMPANADILLAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	1. GAZPACHO 2. LASAÑA DE ATÚN 3. YOGUR PAN	1. MENESTRA 2. CHOCO A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA 3. FRUTA PAN	1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. FRUTA PAN
13	14	15	16	17
1. CREMA DE CALABAZA 2. CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN	1. VERDURAS AL VAPOR 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	1. MENESTRA 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	1. ROLLITOS DE VERDURA 2. CHULETITAS DE PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	1. PURÉ DE VERDURA 2. HUEVO DURO, PAPAS SANCOCHADAS Y ATÚN 3. YOGUR PAN
20	21	22	23	24
1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR	1. GAZPACHO 2. SAN JACOBO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	1. MENESTRA 2. MUSLOS DE POLLO CON PIMIENTOS ASADOS 3. YOGUR PAN	1. CONSOMÉ 2. PESCADO A LA PLANCHA CON VERDURA AL VAPOR 3. FRUTA PAN	1. CREMA DE ZANAHORIA 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN
27	28	29	30	31
1. GAZPACHO 2. HIGADITOS DE POLLO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	1. SOPA DE FIDEOS 2. TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN	1. BROCHETAS DE VERDURA 2. TORTILLA FRANCESA 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.
- Siguiendo las directrices de la Consejería de Educación y de Sanidad, la sal empleada será sal yodada y el aceite utilizado, el de oliva.
- 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.