

Marzo 2023 - Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS GELATINA 3. PAN <p>TOTAL: 625 KCAL</p>	<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. POLLO CAJÚN CON VERDURAS 3. YOGUR <p>PAN TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 665 KCAL</p>
<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ CON VERDURA 2. POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR <p>PAN TOTAL: 720 KCAL</p>	<p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACINES 2. HUEVOS SANCOCHADOS CON SALSA ROSA Y PAPAS FRITAS 3. GELATINA <p>PAN TOTAL: 705 KCAL</p>	<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PUCHERO DE ACELGAS 2. ENSALADA DE PASTA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 680 KCAL</p>
<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. MACARRONES CON TOMATE 2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE BERROS 2. PAELLA MIXTA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. ROPAVIEJA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. TORTILLA FRANCESA CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 680 KCAL</p>	<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON JUDÍAS VERDES 3. NATILLA <p>PAN TOTAL: 660 KCAL</p>
<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. FRUTA <p>PAN TOTAL: 690 KCAL</p>	<p>21</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE ACELGAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 650 KCAL</p>	<p>22</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. TERNERA COMPUESTA CON VERDURA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 630 KCAL</p>	<p>23</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PUCHERO CANARIO 2. LOMO ASADO CON VERDURA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>24</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PURÉ DE VERDURA 2. PIZZA DE ATÚN 3. NATILLA <p>PAN TOTAL: 770 KCAL</p>
<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SOPA DE FIDEOS 2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 645 KCAL</p>	<p>28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. CREMA DE CALABACÍN 2. TACOS DE PESCADO CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>29</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LENTEJAS ESTOFADAS 2. LOMO ASADO CON VERDURA 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 640 KCAL</p>	<p>30</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE VERDURA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA <p>PAN TOTAL: 700 KCAL</p>	<p>31</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. POTAJE DE BERROS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. GELATINA <p>PAN TOTAL: 665 KCAL</p>



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Marzo 2023 – Información alérgenos

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



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

Marzo 2023- Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 1. PURÉ DE CALABACINES 2. SAN JACOBO JAMÓN CON PAPAS 3. YOGUR PAN	2 1. VERDURAS AL HORNO 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN 3. FRUTA	3 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE ESPINACAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FLAN PAN
6 1. CONSOMÉ 2. HUEVOS DUROS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN	7 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADITOS DE POLLO CON MENESTRA 3. FRUTA PAN	8 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN	9 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. HAMBURGUESAS DE PAVO Y ESPINACAS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN	10 1. POTAJE DE VERDURA 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA GELATINA 3. PAN
13 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA 3. YOGUR PAN	14 1. CREMA DE CALABACINES 2. VARITAS DE MERLUZA CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	15 1. VERDURAS AL HORNO 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK 3. YOGUR PAN	16 1. BOCADILLO VEGETAL CON CABALLA 2. FRUTA	17 1. VERDURAS AL VAPOR 2. LASAÑA DE ATÚN 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
20 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS 2. YOGUR PAN	21 1. CREMA DE CALABAZA 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	22 1. SOPA DE FIDEOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN	23 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	24 1. CREMA DE VERDURA 2. BOCADILLO VEGETAL DE SARDINAS 3. YOGUR PAN
27 1. CONSOMÉ 2. CROQUETAS DE BACALAO CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	28 1. ROLLITO DE VERDURAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	29 1. ARROZ CON VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	30 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. LASAÑA DE CARNE 3. FRUTA PAN	31 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. BARRITAS DE MERLUZA EMPANADAS CON ENSALADA 3. FRUTA PAN



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.
- 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.