

Mayo 2023 -Menú ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 DÍA DEL TRABAJO	2 1. POTAJE DE ACELGAS 2. HUEVOS SANCOCHADOS EN SALSA ROSA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 695 KCAL	3 1. POTAJE DE BERROS 2. MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS 3. GELATINA PAN TOTAL: 725 KCAL	4 1. SOPA DE FIDEOS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	5 1. PURÉ DE VERDURA 2. PAELLA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 695 KCAL
8 1. PURÉ DE VERDURA 2. LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	9 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. POLLO CAJÚN CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 705 KCAL	10 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	11 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 633 KCAL	12 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. FILETE DE PAVO CON ENSALADA MIXTA 3. HELADO PAN TOTAL: 680 KCAL
15 1. LENTEJAS CON ARROZ 2. POLLO CROCANTE CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	16 1. PASTA BOLOÑESA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	17 1. POTAJE DE ACELGAS 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 680 KCAL	18 1. PURÉ DE VERDURA 2. ALBÓNDIGAS CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 660 KCAL	19 1. POTAJE DE BERROS 2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. GELATINA PAN TOTAL: 630 KCAL
22 1. CREMA DE CALABACÍN 2. HAMBURGUESA DE PAVO CON ESPINACAS Y PAPAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 670 KCAL	23 1. SOPA DE FIDEOS 2. FOGONERO EN TACOS CON ENSALADA DE COL 3. FRUTA PAN TOTAL: 650 KCAL	24 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	25 1. POTAJE DE BERROS 2. POLLO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. PLÁTANO PELLA DE GOFIO TOTAL: 710 KCAL	26 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL
29 NO LECTIVO	30 DÍA DE CANARIAS	31 1. PASTA CON ATÚN 2. ALITAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL		



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Mayo 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 <i>Diabéticos: Pan pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Celíacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	3 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha</i>	4 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten,</i>	5 <i>Diabéticos: Arroz pesado. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten.</i>
8 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.</i>	9 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	10 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	11 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	12 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
15 <i>Diabéticos: Lentejas y arroz pesados. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	16 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	17 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: Pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	18 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	19 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Celíacos: Pan sin gluten.</i>
22 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.</i>	23 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	24 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten.</i>	25 <i>Diabéticos: papas pesadas. Gofio pesado. Celíacos: Gofio sin gluten</i>	26 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Intolerantes al huevo: pollo a la plancha. Celíacos: pan sin gluten.</i>
29	30	31 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celíacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al pescado: pasta con salsa de tomate.</i>		



CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

Mayo 2023 – Sugerencia cena ESO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2 1. GAZPACHO 2. BISTEC DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	3 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. PIZZA CON ENSALADA 3. FLAN PAN	4 1. SOPA JULIANA 2. POLLO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	5 1. VERDURAS AL VAPOR 2. PESCADILLA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. YOGUR PAN
8 1. JUDÍAS VERDES CON JAMÓN 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	9 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. EMPANADILLAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	10 1. GAZPACHO 2. LASAÑA DE ATÚN 3. YOGUR PAN	11 1. MENESTRA 2. CHOCO A LA PLANCHA CON PAPAS Y ENSALADA 3. FRUTA PAN	12 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. NATILLA PAN
15 1. CREMA DE CALABAZA 2. CROQUETAS DE PESCADO CON PAPAS 3. YOGUR PAN	16 1. VERDURAS AL VAPOR 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	17 1. MENESTRA 2. VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	18 1. ARROZ CON VERDURA 2. CHULETITAS DE PAVO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	19 1. PURÉ DE VERDURA 2. HUEVO DURO, PAPAS SANCOCHADAS Y ATÚN 3. YOGUR PAN
22 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJAS 3. YOGUR	23 1. GAZPACHO 2. SAN JACOBO CON PAPAS 3. FRITAS FRUTA PAN	24 1. MENESTRA 2. MUSLOS DE POLLO CON PIMIENTOS ASADOS 3. YOGUR PAN	25 1. CONSOMÉ 2. BISTEC DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	26 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR. PAN
29	30	31 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.
- 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.