

Marzo 2022 - Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 CARNAVAL	2 1. PASTA CON CHAMPIÑONES 2. CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 795 KCAL	3 1. POTAJE DE LENTEJAS 2. POLLO CAJÚN CON VERDURAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 700 KCAL	4 1. CREMA DE CALABAZA 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. GELATINA PAN TOTAL: 625 KCAL
7 1. ARROZ CON VERDURA 2. POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	8 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN TOTAL: 720 KCAL	9 1. CREMA DE CALABAZA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 685 KCAL	10 1. PUCHERO DE ACELGAS 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 692 KCAL	11 1. CREMA DE CALABACINES 2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA 3. GELATINA PAN TOTAL: 655 KCAL
14 1. CREMA DE CALABAZA 2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN TOTAL: 710 KCAL	15 1. POTAJE DE BERROS 2. PAELLA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 665 KCAL	16 1. SOPA DE FIDEOS 2. ROPAVIEJA 3. FRUTA PAN TOTAL: 675 KCAL	17 1. POTAJE DE ESPINACAS 2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN TOTAL: 730 KCAL	18 1. PURÉ DE VERDURA 2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON JUDÍAS VERDES 3. NATILLA PAN TOTAL: 660 KCAL
21 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS 2. FRUTA PAN TOTAL: 690 KCAL	22 1. POTAJE DE ACELGAS 2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 650 KCAL	23 1. POTAJE DE GARBANZOS 2. TERNERA COMPUESTA CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 630 KCAL	24 1. PUCHERO CANARIO 2. LOMO ASADO CON VERDURA 3. YOGUR PAN TOTAL: 685 KCAL	25 1. PURÉ DE VERDURA 2. PIZZA DE ATÚN 3. NATILLA PAN TOTAL: 770 KCAL
28 1. SOPA DE FIDEOS 2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN TOTAL: 645 KCAL	29 1. CREMA DE CALABACÍN 2. TACOS DE PESCADO CON PAPAS SANCOCHADAS Y MOJO ROJO 3. YOGUR PAN TOTAL: 695 KCAL	30 1. LENTEJAS ESTOFADAS 2. LOMO ASADO CON VERDURA 3. FRUTA PAN TOTAL: 640 KCAL	31 1. POTAJE DE VERDURA 2. CROQUETAS DE ATÚN CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN TOTAL: 705 KCAL	



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

Marzo 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten.</i>	3 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	4 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
7 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</i>	8 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	9 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	10 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	11 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>
14 <i>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	15 <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	16 <i>Diabéticos: legumbres pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	17 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	18 <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>
21 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	22 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	23 <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	24 <i>Diabéticos: Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	25 <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>
28 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha</i>	29 <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>	30 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	31 <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 huevo: pollo a la plancha.</i>	



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

Marzo 2022- Sugerencia cena Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2 1. PURÉ DE CALABACINES 2. SAN JACOBO JAMÓN CON PAPAS 3. YOGUR PAN	3 1. VERDURAS AL HORNO 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN 3. FRUTA	4 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE ESPINACAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FLAN PAN
7 1. CONSOMÉ 2. HUEVOS DUROS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN	8 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADITOS DE POLLO CON MENESTRA 3. FRUTA PAN	9 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN	10 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. HAMBURGUESAS DE PAVO Y ESPINACAS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN	11 1. POTAJE DE VERDURA 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. GELATINA PAN
14 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON MENESTRA 3. YOGUR PAN	15 1. CREMA DE CALABACINES 2. VARITAS DE MERLUZA CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	16 1. VERDURAS AL HORNO 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK 3. YOGUR PAN	17 1. BOCADILLO VEGETAL CON CABALLA 2. FRUTA	18 1. VERDURAS AL VAPOR 2. LASAÑA DE ATÚN 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
21 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS 2. YOGUR PAN	22 1. CREMA DE CALABAZA 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	23 1. SOPA DE FIDEOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN	24 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	25 1. CREMA DE VERDURA 2. BOCADILLO VEGETAL DE SARDINAS 3. YOGUR PAN
28 1. CONSOMÉ 2. CROQUETAS DE BACALAO CON PAPAS FRITAS 3. YOGUR PAN	29 1. ROLLITO DE VERDURAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	30 1. ARROZ CON VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR PAN	31 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. LASAÑA DE ATÚN 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.