

# Abril 2022 -Menú Primaria

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|---|---|--|--|--|
|   |   |  |  | <b>1</b><br>1. POTAJE DE LENTEJAS<br>2. MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA MIXTA<br>3. NATILLA<br>PAN<br><b>TOTAL: 625 KCAL</b> |
| <b>4</b><br>1. POTAJE DE BERROS<br>2. PAELLA MIXTA<br>3. FRUTA<br>PAN<br><b>TOTAL: 690 KCAL</b>             | <b>5</b><br>1. PASTA AL LEÑADOR<br>2. MUSLOS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA<br>3. YOGUR<br>PAN<br><b>TOTAL: 700 KCAL</b> | <b>6</b><br>1. SOPA DE ESTRELLAS<br>2. ANILLAS DE CALAMAR CON ENSALADA DE COL<br>3. FRUTA<br>PAN<br><b>TOTAL: 715 KCAL</b> | <b>7</b><br>1. POTAJE DE GARBANZOS<br>2. PAVO EN SALSA DE MANZANA CON PAPAS SANCOCHADAS<br>3. YOGUR<br>PAN<br><b>TOTAL: 680 KCAL</b> | <b>8</b><br>1. CREMA DE VERDURA<br>2. ENSALADA DE PASTA<br>3. GELATINA<br>PAN<br><b>TOTAL: 675 KCAL</b>                          |
| <b>11</b>   | <b>12</b>   | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>  |
| <b>SEMANA SANTA</b>   | <b>SEMANA SANTA</b>   | <b>SEMANA SANTA</b>  | <b>SEMANA SANTA</b>  | <b>SEMANA SANTA</b>  |
| <b>18</b>   | <b>19</b>   | <b>20</b>  | <b>21</b>  | <b>22</b>  |
| <b>LUNES DE PASCUA</b>  | 1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS<br>2. GELATINA<br>PAN<br><b>TOTAL: 710 KCAL</b>                            | 1. POTAJE DE LENTEJAS<br>2. FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA MIXTA<br>3. FRUTA<br>PAN<br><b>TOTAL: 630 KCAL</b>              | 1. PASTA CON TOMATE<br>2. POLLO AL HORNO CON VERDURA<br>3. YOGUR<br>PAN<br><b>TOTAL: 675 KCAL</b>                                    | 1. PUCHERO DE ACELGAS<br>2. EMPANADILLAS DE ATÚN<br>3. NATILLA<br>PAN<br><b>TOTAL: 725 KCAL</b>                                  |
| <b>25</b>   | <b>26</b>   | <b>27</b>  | <b>28</b>  | <b>29</b>  |
| 1. POTAJE DE ESPINACAS<br>2. NUGGETS DE POLLO CON PAPAS FRITAS<br>3. FRUTA<br>PAN<br><b>TOTAL: 765 KCAL</b> | 1. PURÉ DE CALABAZA<br>2. ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON VERDURA<br>3. YOGUR<br>PAN<br><b>TOTAL: 625 KCAL</b>          | 1. POTAJE DE VERDURA<br>2. ROPAVIEJA<br>3. FRUTA<br>PAN<br><b>TOTAL: 625 KCAL</b>  | 1. SOPA DE FIDEOS<br>2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA<br>3. YOGUR<br>PAN<br><b>TOTAL: 680 KCAL</b>                         | 1. POTAJE DE BERROS<br>2. TORTILLA DE PAPAS<br>3. GELATINA<br>PAN<br><b>TOTAL: 675 KCAL</b>                                      |



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

# Abril 2022 – Información alérgenos

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|---|--|--|---|---|
| <p>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado.<br/>Celiacos: pan sin gluten.<br/>Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</p> | <p>Diabéticos: fruta de postre. Pan pesado.<br/>Celiacos: pan sin gluten.<br/>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>  | <p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado.<br/>Celiacos: pan sin gluten.</p>  | <p>Diabéticos: fideos pesados. Pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten<br/>Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha,<br/>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p> | <p><b>1</b><br/>Diabéticos: lentejas pesadas. pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pan sin gluten.<br/>Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.<br/>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>                |
| <p><b>4</b><br/>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado.<br/>Celiacos: pan sin gluten.</p>   | <p><b>5</b><br/>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.<br/>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>                           | <p><b>6</b><br/>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado.<br/>Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten.</p>               | <p><b>7</b><br/>Diabéticos: garbanzos pesados. Papas pesadas. Pan pesado.<br/>Fruta de postre.<br/>Celiacos: pan sin gluten.<br/>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>                                      | <p><b>8</b><br/>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</p>  |
| <p><b>11</b><br/><b>SEMANA SANTA</b></p>  | <p><b>12</b><br/><b>SEMANA SANTA</b></p>   | <p><b>13</b><br/><b>SEMANA SANTA</b></p>   | <p><b>14</b><br/><b>SEMANA SANTA</b></p>  | <p><b>15</b><br/><b>SEMANA SANTA</b></p>  |
| <p><b>18</b><br/><b>LUNES DE PASCUA</b></p>   | <p><b>19</b><br/>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pan sin gluten.<br/>Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</p>                                 | <p><b>20</b><br/>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado.<br/>Celiacos: pan sin gluten.<br/>Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p> | <p><b>21</b><br/>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.<br/>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>   | <p><b>22</b><br/>Diabéticos: masa pesada. Pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: harina sin gluten. Pan sin gluten.<br/>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.<br/>Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p> |
| <p><b>25</b><br/>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado.<br/>Celiacos: Pan sin gluten. Harina sin gluten.</p>                          | <p><b>26</b><br/>Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pan sin gluten.<br/>Intolerantes a la lactosa: pan sin gluten.<br/>Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p> | <p><b>27</b><br/>Diabéticos: legumbres pesadas. Pan pesado.<br/>Celiacos: pan sin gluten.</p>  | <p><b>28</b><br/>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.<br/>Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>   | <p><b>29</b><br/>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre.<br/>Celiacos: pan sin gluten.<br/>Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</p>  |



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

# Abril 2022 – Sugerencia cena Primaria

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  |
|---|--|---|---|--|
|   |  |   |   | 1<br>1. BROCHETAS DE VERDURA<br>2. CHOCO A LA PLANCHA CON PAPAS<br>3. FLAN<br>PAN          |
| 4<br>1. VERDURAS AL HORNO<br>2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS<br>3. YOGUR      | 5<br>1. ROLLITOS DE VERDURA<br>2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA<br>3. FRUTA<br>PAN | 6<br>1. CONSOMÉ<br>2. ENSALADA DE PASTA<br>3. YOGUR<br>PAN                                      | 7<br>1. SOPA JULIANA<br>2. HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO CON JUDÍAS VERDES<br>3. FRUTA<br>PAN | 8<br>1. CREMA DE CALABAZA<br>2. ARROZ TRES DELICIAS<br>3. NATILLA<br>PAN                   |
| 11<br><b>SEMANA SANTA</b>   | 12<br><b>SEMANA SANTA</b>  | 13<br><b>SEMANA SANTA</b>   | 14<br><b>SEMANA SANTA</b>   | 15<br><b>SEMANA SANTA</b>  |
| 18<br><b>LUNES DE PAŞCUA</b>  | 19<br>1. PURÉ DE VERDURA<br>2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO<br>3. FRUTA           | 20<br>1. CONSOMÉ<br>2. SAN JACOBO CON TOMATITOS CHERRY<br>3. YOGUR<br>PAN                       | 21<br>1. MENESTRA DE VERDURA<br>2. PESCADO AL HORNO CON PURÉ DE PAPAS<br>3. FRUTA<br>PAN      | 22<br>1. SOPA DE ESTRELLAS<br>2. CHOCO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO<br>3. YOGUR<br>PAN  |
| 25<br>1. SOPA JULIANA<br>2. TERNERA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES<br>3. YOGUR<br>PAN | 26<br>1. ROLLITO DE PRIMAVERA<br>2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS<br>3. FRUTA<br>PAN    | 27<br>1. VERDURAS AL VAPOR<br>2. HAMBURGUESA DE ESPINACA Y PAVO CON ENSALADA<br>3. YOGUR<br>PAN | 28<br>1. CONSOMÉ<br>2. LASAÑA DE ATÚN<br>3. FRUTA<br>PAN                                      | 29<br>1. CREMA DE CHAMPIÑONES<br>2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJA<br>3. YOGUR |



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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

Menú elaborado de acuerdo a la Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011.