

Abril 2022 -Menú Primaria

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



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. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>Diabéticos: fruta de postre. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>	<p>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>Diabéticos: fideos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha, Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>	<p>1 Diabéticos: lentejas pesadas. pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>
<p>4 Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>5 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>	<p>6 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Harina sin gluten.</p>	<p>7 Diabéticos: garbanzos pesados. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>	<p>8 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten.</p>
<p>11 SEMANA SANTA</p>	<p>12 SEMANA SANTA</p>	<p>13 SEMANA SANTA</p>	<p>14 SEMANA SANTA</p>	<p>15 SEMANA SANTA</p>
<p>18 LUNES DE PASCUA</p>	<p>19 Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</p>	<p>20 Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>	<p>21 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>	<p>22 Diabéticos: masa pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: harina sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</p>
<p>25 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten. Harina sin gluten.</p>	<p>26 Diabéticos: pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: pan sin gluten. Intolerantes proteína de la vaca: pollo a la plancha.</p>	<p>27 Diabéticos: legumbres pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</p>	<p>28 Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</p>	<p>29 Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. 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 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. CHOCO A LA PLANCHA CON PAPAS 3. FLAN PAN
4 1. VERDURAS AL HORNO 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. YOGUR	5 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 3. FRUTA PAN	6 1. CONSOMÉ 2. ENSALADA DE PASTA 3. YOGUR PAN	7 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADO DE TERNERA ENCEBOLLADO CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	8 1. CREMA DE CALABAZA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. NATILLA PAN
11 SEMANA SANTA	12 SEMANA SANTA	13 SEMANA SANTA	14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA
18 LUNES DE PAŞCUA	19 1. PURÉ DE VERDURA 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN Y MILLO 3. FRUTA	20 1. CONSOMÉ 2. SAN JACOBO CON TOMATITOS CHERRY 3. YOGUR PAN	21 1. MENESTRA DE VERDURA 2. PESCADO AL HORNO CON PURÉ DE PAPAS 3. FRUTA PAN	22 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CHIOCO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN
25 1. SOPA JULIANA 2. TERNERA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES 3. YOGUR PAN	26 1. ROLLITO DE PRIMAVERA 2. VARITAS DE MERLUZA CON PAPAS 3. FRUTA PAN	27 1. VERDURAS AL VAPOR 2. HAMBURGUESA DE ESPINACA Y PAVO CON ENSALADA 3. YOGUR PAN	28 1. CONSOMÉ 2. LASAÑA DE ATÚN 3. FRUTA PAN	29 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. BOCADILLO DE SARDINAS CON TOMATE EN RODAJA 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

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