

Mayo 2022-Menú Primaria

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON ATÚN ALITAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 690 KCAL</p>	<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE ESPINACAS MERLUZA EMPANADA CON PAPAS SANCOCHADAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA PAELLA MIXTA FRUTA <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA ROPAVIEJA YOGUR <p>PAN TOTAL: 685 KCAL</p>	<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS TORTILLA DE PAPAS GELATINA <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>
<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SAANCOCHADAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 630 KCAL</p>	<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA CON CHAMPIÑONES POLLO CAJÚN CON ENSALADA MIXTA YOGUR <p>PAN TOTAL: 720 KCAL</p>	<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA MERLUZA EN SALSA VERDE CON PAPAS SANCOCHADAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 633 KCAL</p>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS. HELADO <p>PAN TOTAL: 760 KCAL</p>
<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> PASTA BOLOÑESA POLLO CROCANTE CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 725 KCAL</p>	<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS FOGONERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COL YOGUR <p>PAN TOTAL: 680 KCAL</p>	<p>18</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS POLLO A LA PLANCHA CON TOMATES ALIÑADOS FRUTA <p>PAN TOTAL: 665 KCAL</p>	<p>19</p> <ol style="list-style-type: none"> PURÉ DE VERDURA ALBÓNDIGAS CON PAPAS FRITAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 715 KCAL</p>	<p>20</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA PAELLA MIXTA GELATINA <p>PAN TOTAL: 655 KCAL</p>
<p>23</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA DE PAVO CON PAPAS FRUTA <p>PAN TOTAL: 670 KCAL</p>	<p>24</p> <ol style="list-style-type: none"> SOPA DE FIDEOS FOGONERO AL HORNO CON ENSALADA DE COL YOGUR <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>25</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS ESCALOPINES DE CERDO CON VERDURA FRUTA <p>PAN TOTAL: 675 KCAL</p>	<p>26</p> <ol style="list-style-type: none"> CREMA DE VERDURA RABAS DE CALAMAR CON PAPAS SANCOCHADAS YOGUR <p>PAN TOTAL: 695 KCAL</p>	<p>27</p> <ol style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS MERLUZA FRITA CON MOJO Y PAPAS SANCOCHADAS PLÁTANO PELLA DE GOFIO <p>TOTAL: 780 KCAL</p>
<p>30</p> <p>DÍA DE CANARIAS</p>	<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>			



**CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

Mayo 2022 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al pescado: pasta con salsa de tomate.</i>	3 <i>Diabéticos: Pan pesado. Papas pesadas. Fruta de postre. Celiacos: Harina sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	4 <i>Diabéticos: Arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</i>	5 <i>Diabéticos: Legumbres pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	6 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</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: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	11 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	12 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	13 <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>
16 <i>Diabéticos: Pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Pasta sin gluten.</i>	17 <i>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.</i>	18 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten.</i>	19 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre. Intolerantes proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	20 <i>Diabéticos: Arroz pesado. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: Pan sin gluten.</i>
23 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	24 <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pasta sin gluten. Pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	25 <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	26 <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: harina sin gluten. Pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	27 <i>Diabéticos: papas pesadas. Gofio pesado. Celiacos: harina sin gluten. Gofio sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
30	31			



**CENTRO EDUCATIVO
SAN ANTONIO MARÍA CLARET**

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

Mayo 2022 – Sugerencia Cena Primaria

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
1. BROCHETAS DE VERDURA 2. TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN	2	1. GAZPACHO 2. BISTEC DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	3	1. VERDURAS AL VAPOR 2. PESCADILLA HERVIDA CON ESPÁRRAGOS Y MAYONESA 3. YOGUR PAN	4	1. SOPA JULIANA 2. PESCADO AL HORNO CON PAPAS PANADERAS 3. FRUTA PAN	5	1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. PIZZA CON ENSALADA 3. FLAN PAN	6
1. JUDÍAS VERDES CON JAMÓN 2. POLLO 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. ALITAS DE POLLO AL HORNO 3. YOGUR PAN	13
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. MACEDONIA DE FRUTA 3. YOGUR PAN	20
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. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y TOMATE ALIÑADO 3. YOGUR PAN	27
30		31							



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.