

# Marzo 2023 - Menú Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABAZA</li> <li>2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 665 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE LENTEJAS</li> <li>2. POLLO CAJÚN CON VERDURAS</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 700 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PUCHERO CANARIO</li> <li>2. FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>3. GELATINA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 655 KCAL</b>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ARROZ CON VERDURA</li> <li>2. POLLO ASADO CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE GARBANZOS ESTOFADO DE CERDO CON JUDÍAS VERDES</li> <li>2. YOGUR</li> <li>3. PAN</li> </ol> <b>TOTAL: 720 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABAZA</li> <li>2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PUCHERO DE ACELGAS CROCANTE DE POLLO CON PAPAS FRITAS</li> <li>2. FRUTA</li> <li>3. PAN</li> </ol> <b>TOTAL: 695 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABACINES</li> <li>2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. GELATINA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 655 KCAL</b>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABAZA</li> <li>2. ESCALOPINES DE CERDO CON ENSALADA MIXTA Y PAPAS FRITAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 710 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PAELLA MIXTA</li> <li>2. AROS DE CALAMAR CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 7205 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE FIDEOS</li> <li>2. ROPAVIEJA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 675 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE ESPINACAS</li> <li>2. HUEVOS SANCOCHADOS CON SALSA ROSA Y PAPAS FRITAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE VERDURA</li> <li>2. MERLUZA A LA PORTUGUESA CON JUDÍAS VERDES</li> <li>3. NATILLA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 660 KCAL</b>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ARROZ BLANCO, HUEVO, SALCHICHAS Y PAPAS</li> <li>2. FRUTA</li> <li>3. PAN</li> </ol> <b>TOTAL: 690 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE ACELGAS FOGONERO A LA PLANCHA CON PAPAS FRITAS</li> <li>2. FRUTA</li> <li>3. PAN</li> </ol> <b>TOTAL: 650 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE GARBANZOS</li> <li>2. TERNERA COMPUESTA CON VERDURA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 630 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PUCHERO CANARIO</li> <li>2. LOMO ASADO CON VERDURA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. PURÉ DE VERDURA</li> <li>2. FOGONERO EMPANADO CON PAPAS FRITAS</li> <li>3. NATILLA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 725 KCAL</b>
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE VERDURA</li> <li>2. CROQUETAS DE ATÚN CON PAPAS FRITAS</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 705 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. CREMA DE CALABACÍN</li> <li>2. TACOS DE PESCADO CON PAPAS SANCOCHADAS</li> <li>3. YOGUR</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 685 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. LENTEJAS ESTOFADAS</li> <li>2. VENA MECHADA CON VERDURA</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 660 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. SOPA DE FIDEOS</li> <li>2. POLLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO</li> <li>3. FRUTA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 645 KCAL</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. POTAJE DE BERROS</li> <li>2. TORTILLA DE PAPAS CON ENSALADA MIXTA</li> <li>3. GELATINA</li> </ol> PAN <b>TOTAL: 665 KCAL</b>



CENTRO EDUCATIVO  
SAN ANTONIO MARÍA CLARET

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

# Marzo 2023 – Información alérgenos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>1</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	<b>2</b> <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>3</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>
<b>6</b> <i>Diabéticos: arroz pesado. Pan pesado. Celiacos: Pan sin gluten.</i>	<b>7</b> <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la lactosa: fruta de postre.</i>	<b>8</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	<b>9</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	<b>10</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>
<b>13</b> <i>Diabéticos: Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>14</b> <i>Diabéticos: Pan pesado. Arroz pesado, Celiacos: Pan sin gluten. Harina sin gluten.</i>	<b>15</b> <i>Diabéticos: legumbres pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>16</b> <i>Diabéticos: Pan pesado. Papas pesadas, Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	<b>17</b> <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>
<b>20</b> <i>Diabéticos: arroz pesado. Papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha.</i>	<b>21</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	<b>22</b> <i>Diabéticos: garbanzos pesados. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	<b>23</b> <i>Diabéticos: Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten.</i>	<b>24</b> <i>Diabéticos: pan pesado. Papas pesadas. 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>
<b>27</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Harina sin gluten. Alérgicos al pescado: pollo a la plancha.</i>	<b>28</b> <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>	<b>29</b> <i>Diabéticos: lentejas pesadas. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Intolerantes a la proteína de vaca: pollo a la plancha.</i>	<b>30</b> <i>Diabéticos: pasta pesada. Pan pesado. Celiacos: pan sin gluten. Pasta sin gluten. Alérgicos al huevo: pollo a la plancha</i>	<b>31</b> <i>Diabéticos: papas pesadas. Pan pesado. Fruta de postre. Celiacos: pan sin gluten. 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 2023- Sugerencia Cena Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<b>1</b> 1. PURÉ DE CALABACINES 2. SAN JACOBO JAMÓN CON PAPAS 3. YOGUR PAN	<b>2</b> 1. VERDURAS AL HORNO 2. SANDWICH VEGETAL CON ATÚN 3. FRUTA	<b>3</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. CROQUETAS DE ESPINACAS CON TOMATE ALIÑADO 3. FLAN PAN
<b>6</b> 1. CONSOMÉ 2. HUEVOS DUROS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. YOGUR PAN	<b>7</b> 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADITOS DE POLLO CON MENESTRA 3. FRUTA PAN	<b>8</b> 1. ROLLITOS DE VERDURA 2. ARROZ TRES DELICIAS 3. YOGUR PAN	<b>9</b> 1. CREMA DE ZANAHORIA 2. HAMBURGUESAS DE PAVO Y ESPINACAS CON PAPAS SANCOCHADAS 3. FRUTA PAN	<b>10</b> 1. POTAJE DE VERDURA 2. PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA 3. GELATINA PAN
<b>13</b> 1. BROCHETAS DE VERDURA 2. MUSLITOS DE POLLO CON MENESTRA 3. YOGUR PAN	<b>14</b> 1. CREMA DE CALABACINES 2. BISTEC DE TERNERA CON TOMATES ALIÑADOS 3. FRUTA PAN	<b>15</b> 1. VERDURAS AL HORNO 2. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK 3. YOGUR PAN	<b>16</b> 1. BOCADILLO VEGETAL CON CABALLA 2. FRUTA	<b>17</b> 1. VERDURAS AL VAPOR 2. LASAÑA DE ATÚN 3. MACEDONIA DE FRUTA PAN
<b>20</b> 1. PESCADO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS Y PAPAS PANADERAS 2. YOGUR PAN	<b>21</b> 1. CREMA DE CALABAZA 2. ALITAS DE POLLO CON PAPAS FRITAS 3. FRUTA PAN	<b>22</b> 1. SOPA DE FIDEOS 2. PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA 3. YOGUR PAN	<b>23</b> 1. SOPA JULIANA 2. HÍGADO DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO 3. FRUTA PAN	<b>24</b> 1. CREMA DE VERDURA 2. BOCADILLO VEGETAL DE SARDINAS 3. YOGUR PAN
<b>27</b> 1. CONSOMÉ 2. TORTILLA FRANCESA 3. MENESTRA DE VERDURAS 4. YOGUR PAN	<b>28</b> 1. ROLLITO DE VERDURAS 2. HAMBURGUESA DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES 3. FRUTA PAN	<b>29</b> 1. ARROZ CON VERDURA 2. FRUTA PICADA CON YOGUR 3. PAN	<b>30</b> 1. CREMA DE CHAMPIÑONES 2. LASAÑA DE ATÚN 3. FRUTA PAN	<b>31</b> 1. SOPA DE ESTRELLAS 2. BARRITAS DE MERLUZA 3. EMPANADAS CON ENSALADA 4. 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](mailto:larreycarballo@gmail.com)

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