



"ESTOS MENÚS, **A EXCEPCIÓN DE GLUTEN Y LÁCTEOS**, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

* **Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN**

* **LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA** 



FEBRERO 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú sin Gluten y Lácteos

2		LUNES		ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA				3		MARTES		LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS *(CRIBADAS Y LAVADAS)				4		MIÉRCOLES		PURÉ DE VERDURAS				5		JUEVES		SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ				6		VIERNES		GUIZO DE PATATAS CON COSTILLAS			
MERLUZA AL PIL-PIL (SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ								HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA								POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS								GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO						SARDINAS A LA ANDALUZA (SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS									
PAN DE MAÍZ PERA								PAN DE MAÍZ MANDARINA								PAN DE MAÍZ PLÁTANO								PAN DE MAÍZ PERA						PAN DE MAÍZ MANZANA									
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	69,8	31,2	26	5,4	233	5,3	161	628	74	29,2	24,4	4,6	225	8,5	1383	670	93	28	20,3	3,8	156	5,8	1119	689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128	678	78	27,2	29,5	6,5	179	6,4	826
9		LUNES		JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA				10		MARTES		POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON VERDURAS				11		MIÉRCOLES		CREMA DE CALABACÍN				12		JUEVES		PAELLA DE VERDURAS				13		VIERNES		MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO			
POLLO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE								TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ								ALBÓNDIGAS EN SALSA (SIN GLUTEN) CON PATATAS DADO								PESCADILLA AL VAPOR CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIAS Y REMOLACHA						LOMO EMPANADO (SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO									
PAN DE MAÍZ PERA								PAN DE MAÍZ MANDARINA								PAN DE MAÍZ MANZANA								PAN DE MAÍZ MANDARINA						PAN DE MAÍZ PLÁTANO									
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136	682	88	25,4	25,6	5	227	7,9	1089	701	46	37,4	32	12,3	98	6,6	1252	681	91	28,4	22,1	4,3	338	6,1	231	709	81	34,3	27	5,3	112	4,7	150
16		LUNES		BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS Y BEICON				17		MARTES		LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS A LA CASTELLANA * (CRIBADAS Y LAVADAS) CON VERDURAS Y CHORIZO				18		MIÉRCOLES		PURÉ DE VERDURAS				19		JUEVES		SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ				20		VIERNES		PATATAS “VIUDAS” GUIADAS			
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE								MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL								CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN								GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO						MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS									
PAN DE MAÍZ MANZANA								PAN DE MAÍZ PLÁTANO								PAN DE MAÍZ MANDARINA								PAN DE MAÍZ MANZANA						PAN DE MAÍZ PERA									
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
570	60	21,6	28	5,6	187	6,5	947	745	96	38	23	5	162	9	624	650	71,5	30,5	22	5,2	390	5,9	1909	689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128	673	71,8	35	27,7	5,6	194	5,9	832
23		LUNES		MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON PATATAS				24		MARTES		ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON CHORIZO				25		MIÉRCOLES		SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS				26		JUEVES		ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO				27		VIERNES		MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: PAÍS VASCO			
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y RODAJAS DE TOMATE								TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE								POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ								CHULETA DE CERDO CON PARRILLADA DE VERDURAS						BACALAO AL VAPOR CON PATATAS PANADERAS									
PAN DE MAÍZ MANZANA								PAN DE MAÍZ MANDARINA								PAN DE MAÍZ PLÁTANO								PAN DE MAÍZ PERA						PAN DE MAÍZ GELATINA									
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	60	30,6	37	11	195	8,4	987	627	63	25,7	30,5	6,2	217	6,8	1232	654	86	28	21,1	4,6	180	7,3	1103	708	93	28	25,3	6,3	151	4,8	1012	689	79	33	26,2	8,8	194	5,6	1328



Símbolos de Alérgenos

LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

* **VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.**

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO
RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 6-9 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018)

VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.