



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

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA 



FEBRERO 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú sin Lácteos

2

LUNES

ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA

MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ

PAN INTEGRAL PERA

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

9

LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON ZANAHORIA

POLLO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

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

16

LUNES

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATAS Y BEICON

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANZANA

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

23

LUNES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON PATATAS

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y RODAJAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL MANZANA

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

3

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	74	29,2	24,4	4,6	225	8,5	1383

10

MARTES

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS* CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
682	88	25,4	25,6	5	227	7,9	1089

17

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS A LA CASTELLANA CON VERDURAS Y CHORIZO

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
745	96	38	23	5	162	9	624

24

MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO

TORTILLA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	63	25,7	30,5	6,2	217	6,8	1232

4

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
670	93	28	20,3	3,8	156	5,8	1119

11

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	46	37,4	32	12,3	98	6,6	1252

18

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
650	71,5	30,5	22	5,2	390	5,9	1909

25

MIÉRCOLES

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	86	28	21,1	4,6	180	7,3	1103

5

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

12

JUEVES

PAELLA DE VERDURAS

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIAS Y REMOLACHA

PAN YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
681	91	28,4	22,1	4,3	338	6,1	231

19

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

26

JUEVES

ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	93	28	25,3	6,3	151	4,8	1012

6

VIERNES

GUISO DE PATATAS CON COSTILLAS

SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	78	27,2	29,5	6,5	179	6,4	826

13

VIERNES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

LOMO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y PEPINO

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	81	34,3	27	5,3	112	4,7	150

20

VIERNES

PATATAS “VIUDAS” GUISADAS

MERLUZA EN PAPILLOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
673	71,8	35	27,7	5,6	194	5,9	832

27

VIERNES

MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: PAÍS VASCO 

PORRUSALDA

BACALAO A LA VIZCAÍNA CON PATATAS PANADERAS

PAN INTEGRAL GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	79	33	26,2	8,8	194	5,6	1328



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.