



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES,
CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. Reglamento (UE) N° 1169/2011
SUBRAYADOS EN CADA PLATO
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

CEIP SAN PÍO X

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

2 LUNES BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL MANZANA	3 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN MANDARINA	4 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS MUSLITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	5 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN YOGUR	6 VIERNES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS PAN PERA
9 LUNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON MERLUZA A LA MADRILEÑA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL PERA	10 MARTES CREMA DE CALABACÍN ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO PAN MANZANA	11 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO Y HORTALIZAS HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN MANDARINA	12 JUEVES SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO LOMO DE CERDO EN SALSA CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	13 VIERNES PAELLA DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL YOGUR
16 LUNES JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	17 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS PAN MANDARINA	18 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL MANZANA	19 JUEVES PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA PAN INTEGRAL YOGUR	20 VIERNES ARROZ TRES DELICIAS CON ZANAHORIA, MAÍZ, GUISANTES, Y HUEVO MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN PERA
23 LUNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN PERA	24 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL MANDARINA	25 MIÉRCOLES CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	26 JUEVES MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: EXTREMADURA POTAJE EXTREMEÑO DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* MERLUZA A LA CACEREÑA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PAN GELATINA	27 VIERNES BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA Y YORK POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN PLÁTANO



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 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

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



hotelma

MENÚ



**ALIMENTARSE CORRECTAMENTE ES BÁSICO PARA LA SALUD.
PARA COMER BIEN HAY QUE SEGUIR UNA DIETA VARIADA
QUE APORTE AL ORGANISMO TODOS LOS ELEMENTOS
NECESARIOS PARA SU MÁXIMO RENDIMIENTO.
ESPECIALMENTE EN LA EDAD INFANTIL Y LA
ADOLESCENCIA.**



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

2 LUNES RISOTTO DE ARROZ INTEGRAL CONEJO ESTOFADO POSTRE	3 MARTES PENCAS DE ACELGAS LUBINA EN SALSA POSTRE	4 MIÉRCOLES PIMIENTOS RELLENOS DE QUINOA Y HORTALIZAS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	5 JUEVES ENDIVIAS CON ROQUEFORT, ANCHOAS Y ACEITUNAS CABALLA AL HORNO POSTRE	6 VIERNES ENSALADA DE ESCAROLA, MANZANA, QUESO Y NUECES BERENJENA A LA MIEL POSTRE
09 LUNES ALCACHOFAS CONFITADAS PAVO A LA PLANCHA POSTRE	10 MARTES TOMATE ALIÑADO BONIATO RELLENO DE BONITO Y VERDURAS POSTRE	11 MIÉRCOLES COLIFLOR AL AJOARRIERO MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	12 JUEVES HABITAS CON JAMÓN ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS Y ESPINACAS POSTRE	13 VIERNES QUICHE LORRAINE DE PUERROS Y GAMBAS POSTRE
16 LUNES TOSTAS DE AGUACATE CON TOMATE Y JAMÓN SALMÓN CON TOMILLO Y ROMERO POSTRE	17 MARTES ROMANESCU CON SALSA DE ALMENDRAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	18 MIÉRCOLES SETAS SALTEADAS DORADA AL HORNO POSTRE	19 JUEVES ESPÁRRAGOS GRATINADOS SEPIA AL AJILLO POSTRE	20 VIERNES PIZZA CASERA DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA CON BASE DE CALABACÍN POSTRE
23 LUNES COLES DE BRUSELAS AL CURRY GALLO A LA PLANCHA POSTRE	24 MARTES CREMA DE ESPINACAS PULPO A LA GALLEGA POSTRE	25 MIÉRCOLES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS PALOMETA A LA BILBAÍNA POSTRE	26 JUEVES RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS FILETE DE TERNERA POSTRE	27 VIERNES SOPA JULIANA HAMBURGUESA DE LENTEJAS POSTRE

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE MARZO:

FRUTAS MARZO: AGUACATE, FRAMBRUESA, FRESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS MARZO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CEBOLLETA, COLIFLOR, COL DE BRUSELAS, ESCAROLA, ESPÁRRAGOS VERDES, ESPINACAS, LECHUGA, HABA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, ROMANESCU, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA