



"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.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú Basal

2

LUNES

BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	99	16	17,7	3,5	295	5,7	881

3

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323

4

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
612	80	28,4	19,7	4,5	193	7,1	1175

5

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

6

VIERNES

MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO

PESCADILLA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	67	30	25,2	4,9	205	3,9	144

9

LUNES

ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON

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

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
713	91	27,4	27	6	217	5,3	131

10

MARTES

CREMA DE CALABACÍN

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	93	26,3	24,3	4,5	211	6,4	421

11

MIÉRCOLES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO Y HORTALIZAS

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

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	74,1	29,3	24,4	4,6	236	7,9	914

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)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
657	83	31,6	21,7	6,3	147	4,6	1524

13

VIERNES

PAELLA DE VERDURAS

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
656	83,9	25	23,9	6,1	318	6,1	165

16

LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
755	93	28	29,8	5,4	156	7,3	100

17

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
725	92	28,9	27,2	4,9	248	9,1	1386

18

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
719	77,5	31	29,4	10,6	375	5,1	1024

19

JUEVES

PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO

POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA

PAN INTEGRAL YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
708	77	37,6	27,8	7	310	7,3	966

20

VIERNES

ARROZ TRES DELICIAS CON ZANAHORIA, MAÍZ, GUISANTES, Y HUEVO

BACALAO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
709	95	33	22,3	3,7	155	4,7	454

23

LUNES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
625	83	24	22,2	5,9	232	4,9	151

24

MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
612	62	27	29	6,1	232	7,5	1214

25

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	86	27,4	26,6	6,5	223	6,7	1119

26

JUEVES

MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: EXTREMADURA
POTAJE EXTREMEÑO DE GARBANZOS ECOLÓGICOS*

MERLUZA A LA CACEREÑA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN PASTELITO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
753	67	32	31,8	10	199	6	1202

27

VIERNES

NO LECTIVO

¡Felices vacaciones de Semana Santa!

GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS

FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITO MOLUSCOS ALTRAMUCES

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 NAO 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.



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 NO LECTIVO

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