



"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
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

MARZO 2026

CEIP SAN PÍO X

Dieta Hipocalórica

2

LUNES

BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA 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

9

LUNES

ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE Y ORÉGANO

SARDINAS A LA PLANCHA 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

16

LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA

PAN PLÁTANO

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

23

LUNES

MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA 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

3

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA 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

10

MARTES

CREMA DE CALABACÍN

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE

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

17

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA 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

24

MARTES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE TOMATE, CABALLA 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

4

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

11

MIÉRCOLES

ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS

HUEVO COCIDO ALIÑADO 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

18

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA A LA PLANCHA DE CERDO CON ARROZ

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

25

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABAZA

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO

PAN INTEGRAL MANZANA

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

5

JUEVES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA Y POLLO

PAN MANZANA

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

12

JUEVES

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS

PAN PLÁTANO

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

19

JUEVES

PATATAS A LA PROVENZAL CON FINAS HIERBAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA

PAN INTEGRAL MANDARINA

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

26

JUEVES

MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: EXTREMADURA
POTAJE EXTREMEÑO DE GARBANZOS ECOLÓGICOS*

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

PAN YOGUR NATURAL

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

6

VIERNES

MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ALBAHACA

PESCADILLA AL VAPOR 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

13

VIERNES

ARROZ BLANCO CON VERDURAS

MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

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

20

VIERNES

ENSALADA DE ARROZ

BACALAO AL VAPOR CON CALABACÍN SALTEADO

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

27

VIERNES

¡Felices vacaciones de Semana Santa!
 NO LECTIVO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*



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.