



"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**



MARZO 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú sin Lácteos

2

LUNES

BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIAS

HAMBURGUESA 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 CON SALSA DE TOMATE 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

16

LUNES

JUDÍAS VERDES SALTEADAS AL AJILLO

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

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 SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

FILETE DE POLLO 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 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

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

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

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

4

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

MUSLITOS DE POLLO ASADOS 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 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

18

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA 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

MAGRO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS FRITAS

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, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR DE SOJA

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 EN SALSA 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 GUISADAS A LA RIOJANA CON CHORIZO

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

PAN INTEGRAL YOGUR DE SOJA

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



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.