

CEIP SAN PÍO X

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

6 LUNES PAELLA VALENCIANA MERLUZA AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN YOGUR	7 MARTES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL MANZANA	8 MIÉRCOLES ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ PAN PERA	9 JUEVES LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y HORTALIZAS MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO PAN MANDARINA	10 VIERNES PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
13 LUNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL PAN MANDARINA	14 MARTES FIDEUÁ DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL PERA	15 MIÉRCOLES PATATA AL HORNO CON BEICON TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	16 JUEVES CREMA DE CALABACÍN LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL MANZANA	17 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN YOGUR
20 LUNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN MANDARINA	21 MARTES POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS Y ARROZ SALTEADO PAN INTEGRAL MANZANA	22 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN PERA	23 JUEVES MENÚ QUIJOTESCO "LENTEJAS VIUDAS": LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON VERDURAS "DUELOS Y QUEBRANTOS": HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO Y BEICON CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN INTEGRAL GELATINA	24 VIERNES MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS AL AJILLO POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
27 LUNES CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	28 MARTES GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN MANDARINA	29 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN INTEGRAL MANZANA	30 JUEVES PASTA AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS PAN YOGUR	

* VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA.

* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN

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

6 LUNES ESPINACAS SALTEADAS CON ALMENDRAS ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	7 MARTES QUINOA CON VERDURAS SEPIA AL AJILLO POSTRE	8 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CON ALMEJAS CHULETITAS DE CONEJO AL HORNO POSTRE	9 JUEVES VICHYSOISE BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	10 VIERNES RAVIOLIS DE CALABACÍN RELLENOS DE SETAS POSTRE
13 LUNES BONIATO ASADO HAMBURGUESA DE LENTEJAS POSTRE	14 MARTES CREMA DE ESPARRAGOS PULPO A LA BRASA POSTRE	15 MIÉRCOLES COLIRROZ AL CURRY BESUGO AL HORNO POSTRE	16 JUEVES ESCALIVADA LACÓN A LA GALLEGA POSTRE	17 VIERNES COCA INTEGRAL DE CHAMPIÑONES, QUESO Y TOMATITOS CHERRY POSTRE
20 LUNES HABITAS SALTEADAS CON JAMON CORDERO GUISADO POSTRE	21 MARTES ROMANESCU CON PASAS LANGOSTINOS COCIDOS CON SALSAS AMERICANAS POSTRE	22 MIÉRCOLES PATATAS A LA MARINERA REDONDO DE TERNERA POSTRE	23 JUEVES SOPA JULIANA TRUCHA A LA PLANCHA CON TOMILLO Y LIMÓN POSTRE	24 VIERNES MUSAKA DE VERDURAS CON SALSA DE YOGUR POSTRE
27 LUNES ENSALADA WALDOF MEJILLONES A LA VINAGRETA POSTRE	28 MARTES GAZPACHO SECRETO A LA PLANCHAS POSTRE	29 MIÉRCOLES ARROZ CALDOSO PALOMETA EN ADOBO POSTRE	30 JUEVES ENSALADA JAPONESA DE PEPINO ALBÓNDIGAS DE ZANAHORIA Y AVENA POSTRE	

FRUTAS Y VERDURAS TEMPORADA DE ABRIL

FRUTAS: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MANZANA, MELOCOTÓN, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS: 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