



"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
/>

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

ABRIL 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú Basal



13 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
639	68	30	27,8	4	194	6,8	568

20 LUNES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CHORIZO

SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	64	24,7	30,5	6,7	241	4,3	307

27 LUNES
CREMA DE CALABAZA

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
700	99	24,1	21,3	4,2	170	10,4	1312

7 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
642	64,5	23,6	28,4	5,9	274	5,8	1272

14 MARTES
FIDEUÁ DE VERDURAS

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
690	72	40	27,2	5,4	206	7,8	555

21 MARTES
POTAJE DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS

LOMO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS Y ARROZ SALTEADO

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
681	85,1	27,7	24,9	4,9	396	10,6	1582

28 MARTES
GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
627	63	25,7	30,5	6,2	217	6,8	1232

8 MIÉRCOLES
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
683	81	22	30,6	7,1	230	5,4	260

15 MIÉRCOLES
PATATA AL HORNO CON BEICON

TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
626	65	25,2	29,2	9	259	3,7	196

22 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS

PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
619	68	31,7	24,9	5,6	247	5,1	161

29 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
744	83	18	38,5	7,1	187	5,7	376

9 JUEVES
LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y HORTALIZAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
654	75	37,3	23,3	5,3	207	8,7	773

16 JUEVES
CREMA DE CALABACÍN

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANZANA

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

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 PASTELITO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
742	80,3	31,4	32,3	10,5	234	10,1	1323

30 JUEVES
PASTA AL PESTO CON QUESO Y ALBAHACA

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	64	35,3	32,4	7,4	341	4,6	190

10 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
657	91	32	18	3,4	204	6,4	1236

17 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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

24 VIERNES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS AL AJILLO

POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	81	31	24	4,5	160	6,2	948

23 DE ABRIL



* 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 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.

**DÍA DEL LIBRO.
 DE CERVANTES Y
 DEL QUIJOTE**



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

	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 AMERICANA 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 SALSAS DE YOGUR POSTRE
27 LUNES ENSALADA WALDOF MEJILLONES A LA VINAGRETA POSTRE	28 MARTES GAZPACHO SECRETO A LA PLANCHA 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