



"ESTOS MENÚS, **A EXCEPCIÓN DE HUEVO**, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

ABRIL 2026



CEIP SAN PÍO X

Menú sin Huevo, melocotón y nectarina

 * **LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**



7 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS

CHULETA DE CERDO 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

8 MIÉRCOLES
ESPAGUETIS DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

HAMBURGUESA 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

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

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

14 MARTES
FIDEUÁ DE MAÍZ CON VERDURAS

MERLUZA EN PAPILOTE 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

15 MIÉRCOLES
PATATA AL HORNO CON BEICON

CHULETA DE CERDO 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

16 JUEVES
CREMA DE CALABACÍN

POLLO GUISADO 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

17
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

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

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

23 JUEVES
MENÚ QUIJOTESCO
"LENTEJAS VIUDAS": LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON VERDURAS

FILETE RUSSO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN INTEGRAL GELATINA							
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

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

28 MARTES
GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

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

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

30 JUEVES
PASTA DE MAÍZ 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

* 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 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.

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

