



"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.

ABRIL 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú sin Lácteos



 * **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)
642	64,5
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
23,6	28,4
AGS (G)	CALCIO (MG)
5,9	274
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
5,8	1727

8 MIÉRCOLES	
ESPAGUETIS REHOGADOS AL AJILLO	
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAÍZ	
PAN PERA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
683	81
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
22	30,6
AGS (G)	CALCIO (MG)
7,1	230
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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)
654	75
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
37,3	23,3
AGS (G)	CALCIO (MG)
5,3	207
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
8,7	773

10 VIERNES	
PURÉ DE VERDURAS	
BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ	
PAN INTEGRAL PLÁTANO	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
657	91
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
32	18
AGS (G)	CALCIO (MG)
3,4	204
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
6,4	1236

14 MARTES	
FIDEUÁ DE VERDURAS	
MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA	
PAN INTEGRAL PERA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
690	72
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
40	27,2
AGS (G)	CALCIO (MG)
5,4	206
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
7,8	555

15 MIÉRCOLES	
PATATA AL HORNO CON BEICON	
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS	
PAN PLÁTANO	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
626	65
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
25,2	29,2
AGS (G)	CALCIO (MG)
9	259
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
3,7	196

16 JUEVES	
CREMA DE CALABACÍN	
POLLO GUISADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	
PAN INTEGRAL MANZANA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
719	77,5
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
31	29,4
AGS (G)	CALCIO (MG)
10,6	375
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
5,1	1024

17	
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO	
PAN YOGUR DE SOJA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
689	88,1
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
28,1	24,2
AGS (G)	CALCIO (MG)
6,2	359
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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)
681	85,1
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
27,7	24,9
AGS (G)	CALCIO (MG)
4,9	396
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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)
619	68
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
31,7	24,9
AGS (G)	CALCIO (MG)
5,6	247
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
5,1	161

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

24 VIERNES	
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS AL AJILLO	
POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS FRITAS	
PAN PLÁTANO	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
668	81
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
31	24
AGS (G)	CALCIO (MG)
4,5	160
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
6,2	948

28 MARTES	
GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS	
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	
PAN MANDARINA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
627	63
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
25,7	30,5
AGS (G)	CALCIO (MG)
6,2	217
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
6,8	1232

29 MIÉRCOLES	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS	
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ	
PAN INTEGRAL MANZANA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
744	83
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
18	38,5
AGS (G)	CALCIO (MG)
7,1	187
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
5,7	376

30 JUEVES	
PASTA AL PESTO CON ALBAHACA	
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS	
PAN YOGUR DE SOJA	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)
692	64
PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)
35,3	32,4
AGS (G)	CALCIO (MG)
7,4	341
HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
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 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**

