



“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
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

ABRIL 2026

CEIP SAN PÍO X

Menú sin cerdo

 * LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA



Símbolos de Alérgenos									
GLUTEN	CRUSTÁCEOS	HUEVO	PESCADO	CACAHUETES	SOJA	LÁCTEOS	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA

13 LUNES									
JUDÍAS VERDES SALTEADAS									
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 ORÉGANO									
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 BACALAO 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	1727		

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									
FILETE RUSO CON 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									
PATATAS AL HORNO A LA PROVENZAL									
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 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* GUIADAS CON VERDURAS									
HUEVOS REVUELTOS 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									
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS									
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO									
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		

* 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

