

CEIP SAN PÍO X

Menú sin cerdo

HIDRÁTATE:

BEBER AGUA

ES FUNDAMENTAL PARA
NUESTRO CUERPO



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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.

4

LUNES

MACARRONES GRATINADOS CON QUESO

PESCADILLA A LA VIZCAÍNA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	77	32,3	26,4	5,7	235	6	137

11

LUNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN

PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
700	70,7	34	31	5,2	166	4,5	549

18

LUNES

ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO

PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE

PAN INTEGRAL

MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
672	83	27,5	25,8	4,5	236	6,5	338

25

LUNES

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
625	63	22,1	32,3	6,8	217	4,8	203

5

MARTES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
664	95	23,7	20,3	4	300	12,2	1256

12

MARTES

PAELLA VALENCIANA

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE
TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ

PAN
MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
712	96	23,6	26,2	5,1	171	6,2	331

19

MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS* GUIADAS CON HORTALIZAS

TORTILLA DE PATATAS CON PISTO DE VERDURAS

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	91,4	25	25,6	5,3	190	7,5	706

26

MARTES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
634	73	17	31	5,7	224	5,9	1031

6

MIÉRCOLES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

CROQUETAS DE BACALAO Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
680	97	25,7	26,2	6,5	266	8,3	1035

13

MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

MERLUZA AL LIMÓN CON PATATAS PANADERAS

PAN INTEGRAL
MANDARINA

ENERGÍA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
608	68	33	23	5,3	271	5,5	247

20

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL
MANZANA

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

27

MIÉRCOLES

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN

MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
688	95	24,9	22,7	5,4	292	10	1129

7

JUEVES

BRÓCOLI REHOGADO CON PAVO

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
641	73	25,5	27,2	4,9	176	6,1	657

14

JUEVES

ESPAGUETIS AL PESTO

FILETE RUSO CON GUIANTES Y ZANAHORIAS SALTEADAS

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
672	75	36	25,8	6,3	170	4,9	1688

21

JUEVES

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON HORTALIZAS

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN

PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
730	100	33	17	4,1	174	10	790

28

JUEVES

CREMA DE CALABAZA

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
614	69	32,6	22,8	5,3	229	6,5	360

8

VIERNES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS,
ACEITUNAS Y CABALLA

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON VERDURAS
SALTEADAS

PAN INTEGRAL
YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
669	73	34	26,8	6,1	264	6	862

15

VIERNES

MENÚ COMUNIDAD AUTÓNOMA: COMUNIDAD DE MADRID

SOPA DE COCIDO MADRILEÑO CON FIDEOS

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

PAN

GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
628	75	30,3	21,8	5	281	9,4	1121

22

VIERNES

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON PATATAS

POLLO AL AJILLO GUISADO CON ARROZ INTEGRAL

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
616	67	33,8	22,6	5,3	282	5,7	1082

29

VIERNES

ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESA

MUSLITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
682	58	30	31	9	279	4,7	1299