



"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
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTÁCTE CON NOSOTROS.



JUNIO 2026
CEIP SAN PÍO X
1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

1 LUNES ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA PAN PERA	2 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS * ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO Y ARROZ INTEGRAL PAN MANDARINA	3 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA PAN INTEGRAL MANZANA	4 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS * CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN YOGUR	5 VIERNES PURÉ DE VERDURAS MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*	
8 LUNES PAELLA VALENCIANA MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN CIRUELA	9 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN MANZANA	10 MIÉRCOLES BROCOLI SALTEADO CON PATATAS LASAÑA DE ATÚN CON BECHEMEL PAN INTEGRAL PERA	11 JUEVES ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	12 VIERNES CREMA DE CALABACÍN POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON ESPINACAS Y ARROZ INTEGRAL PAN MANDARINA	
15 LUNES FIDEUÁ DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL MANZANA	16 MARTES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA CON BEICON ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*	17 MIÉRCOLES LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN PLÁTANO	18 JUEVES ENSALADILLA RUSA CON CABALLA, ACEITUNAS Y MAYONESESA POLLO AL CHILINDRÓN CON CHAMPIÑONES SALTEADOS PAN INTEGRAL MANDARINA	19 VIERNES CREMA DE ZANAHORIAS PIZZA DE JAMÓN Y QUESO HELADO	
22 LUNES ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO COCIDO MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN PERA	23 MARTES ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN REHOGADO PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	24 MIÉRCOLES PURÉ DE CALABAZA MAGRO DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL PLÁTANO	25 JUEVES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y YORK MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES PAN YOGUR	26 VIERNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS AL AJILLO GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL PAN MANDARINA	
29 LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL MANZANA	30 MARTES ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ PAN GELATINA	* LAS FRUTAS INDICADAS EN EL MENÚ PUEDEN ESTAR SUJETAS A INTERCAMBIO DE DÍA POR MOTIVOS DE MADURACIÓN * VALORACIÓN NUTRICIONAL DEL VASO DE LECHE ENTERA NO INCLUIDA EN LA CALIBRACIÓN DEL DÍA. NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018). APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 Kcal. MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.			SÍMBOLOS ALÉRGICOS GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVO PESCADO CACAHUETES SOJA LÁCTEOS FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO DIÓXIDO DE AZÚFRE Y SULFITO MOLUSCOS ALTRAMUCES



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

1 LUNES SETAS AL AJILLO FILETE DE TERNERA POSTRE	2 MARTES GUISANTES A LA FRANCESA MEJILLONES A LA MARINERA POSTRE	3 MIÉRCOLES TABULÉ CON VERDURAS TRUCHA EN PAPILOTE POSTRE	4 JUEVES TOMATE RELLENO DE VENTRESCA ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN POSTRE	5 VIERNES ARROZ TRES DELICIAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE
8 LUNES ESPINACAS SALTEADAS CON PIÑONES CONEJO AL HORNO POSTRE	9 MARTES ALCACHOFAS CONFITADAS RAPE AL LIMÓN POSTRE	10 MIÉRCOLES ENSALADA DE QUINOA PULPO A FEIRA POSTRE	11 JUEVES SALTEADO DE TRIGUEROS CON GAMBAS BERENJENA RELLENA POSTRE	12 VIERNES SOPA MINISTRONE SALMÓN A LA PLANCHA POSTRE
15 LUNES ACELGAS AL PIMENTÓN SOLOMILLO DE CERDO GUISADO POSTRE	16 MARTES BROCHETAS DE BONIATO CHICHARRO EN ESCABECHE POSTRE	17 MIÉRCOLES TOSTAS DE AGUACATE Y JAMÓN PAVO A LA PLANCHA POSTRE	18 JUEVES ROMANESCO A LA BILBAINA DORADA AL HORNO POSTRE	19 VIERNES HUMMUS CON CRUDITÉS CALAMARES EN SU TINTA POSTRE
22 LUNES COLIFLOR REHOGADA FILETE DE POLLO POSTRE	23 MARTES SOPA JULIANA TRUCHA AL HORNO POSTRE	24 MIÉRCOLES QUINOA CON VERDURAS SEPIA A LA PLANCHA POSTRE	25 JUEVES GAZPACHO ESTOFADO DE TERNERA POSTRE	26 VIERNES QUICHE LORRAINE DE VERDURAS Y BEICON POSTRE
29 LUNES ARROZ A LA MILANESA PALOMETA ASADA POSTRE	30 MARTES SALMOREJO LANGOSTINOS EN SALSA POSTRE	EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA: FRUTAS JUNIO: ALBARICOQUE, BREVA, CEREZA, CIRUELA, FRAMBUESA, LIMÓN, KIWI, MANZANA, HIGO, MELOCOTÓN, MELÓN, NECTARINA, NARANJA, NISPERO, PERA, PIÑA, PLÁTANO, PARAGUAYA Y SANDÍA VERDURAS JUNIO: ACELGA, AJO, ALCACHOFA, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA		