



"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 CONTACTE CON NOSOTROS.

SEPTIEMBRE 2026
CEIP SAN PÍO X



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE SEPTIEMBRE:

FRUTAS: ALBARICOQUE, CAQUI, CHIRIMOYA, CIRUELA, GRANADA, HIGO, KIWI, MANGO, MANZANA, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NECTARINA, PERA, UVA.

VERDURAS: ACELGA, AJO, BERENJENA, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, ENDIBIAS, ESPÁRRAGOS VERDES, JUDÍAS VERDES, LECHUGA, PIMIENTO, PUERRO, PEPINO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



7 LUNES MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA PAN PERA	8 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL MANZANA	9 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)	10 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN INTEGRAL YOGUR	11 VIERNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN MANZANA
14 LUNES FESTIVO LOCAL	15 MARTES ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ PAN PERA	16 MIÉRCOLES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL PAN YOGUR	17 JUEVES CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*	18 VIERNES ENSALADILLA RUSA CON CABALLA , ACEITUNAS Y MAYONESA LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS PAN INTEGRAL MANZANA
21 LUNES PAELLA VALENCIANA MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN PERA	22 MARTES ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, HUEVO Y ACEITUNAS MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO PAN MANZANA	23 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS LASAÑA DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL MANDARINA	24 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN YOGUR	25 VIERNES MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON YORK TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA PAN INTEGRAL PLATANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)
28 LUNES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL MANZANA	29 MARTES ALUBIAS ECOLÓGICAS GUISADAS CON HORTALIZAS MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL PAN PERA	30 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS PAN GELATINA	NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA <u>NIÑOS 1-3 AÑOS</u>. (MOREIRAS Y COL. 2018). APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL <u>30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.</u> MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.	

* 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



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

7 LUNES ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	8 MARTES SALMOREJO ROLLITO DE CALABACÍN Y QUESO COTTAGE POSTRE	9 MIÉRCOLES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	10 JUEVES ENSALADA MEDITERRÁNEA PASTEL DE VERDURAS POSTRE	11 VIERNES BATATA AL HORNO TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE
14 LUNES FESTIVO LOCAL	15 MARTES GAZPACHO FILETE DE TERNERA POSTRE	16 MIÉRCOLES FIDEUÀ DE VERDURAS PAVO A LA PLANCHA POSTRE	17 JUEVES HABITAS CON JAMÓN BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	18 VIERNES QUICHE LORRAINE CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
21 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS CONEJO AL AJILLO POSTRE	22 MARTES CREMA DE ALUBIAS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	23 MIÉRCOLES ENSALADA DE QUINOA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	24 JUEVES ALCACHOFAS CONFITADAS SALMÓN A LA RIBEREÑA POSTRE	25 VIERNES SOPA DE MISO LANGOSTINOS AL HORNO POSTRE
28 LUNES COLIFLOR AL CURRY CROQUETAS CASERAS POSTRE	29 MARTES CREMA DE PUERROS TOSTA DE ANCHOAS Y PIMIENTOS POSTRE	30 MIÉRCOLES ENSALADA CAPRESE PULPO A LA GALLEGA POSTRE		

