



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, LÁCTEOS, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES,
CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

 * LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

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

SEPTIEMBRE 2026

CEIP SAN PÍO X

Dieta Hipocalórica



7

LUNES

MACARRONES CON TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN PERA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>626</td><td>69</td><td>31</td><td>26</td><td>5,4</td><td>229</td><td>4,8</td><td>169</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	626	69	31	26	5,4	229	4,8	169
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
626	69	31	26	5,4	229	4,8	169									

14

LUNES

FESTIVO LOCAL

PAN PERA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	*	*	*	*	*	*	*	*
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
*	*	*	*	*	*	*	*									

21

LUNES

ARROZ SALTEADO CON VERDURAS

MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN PERA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>701</td><td>95</td><td>27</td><td>24</td><td>3,7</td><td>197</td><td>5,5</td><td>234</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	701	95	27	24	3,7	197	5,5	234
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
701	95	27	24	3,7	197	5,5	234									

28

LUNES

ESPAGUETIS REHOGADOS CON ACEITE Y ORÉGANO

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL CIRUELA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>730</td><td>93</td><td>31</td><td>26</td><td>6</td><td>261</td><td>6,8</td><td>130</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	730	93	31	26	6	261	6,8	130
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
730	93	31	26	6	261	6,8	130									

8

MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE, CABALLA Y PEPINO

PAN INTEGRAL ALBARICOQUE																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>694</td><td>77</td><td>29</td><td>29,3</td><td>6,4</td><td>209</td><td>9,7</td><td>900</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	694	77	29	29,3	6,4	209	9,7	900
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
694	77	29	29,3	6,4	209	9,7	900									

15

MARTES

ESPAGUETIS AL PESTO CON ALBAHACA

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN PERA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>636</td><td>66</td><td>32</td><td>27</td><td>5,2</td><td>202</td><td>3,6</td><td>411</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	636	66	32	27	5,2	202	3,6	411
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
636	66	32	27	5,2	202	3,6	411									

22

MARTES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PISTO

PAN MANZANA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>617</td><td>72</td><td>28</td><td>24,9</td><td>6</td><td>130</td><td>5,4</td><td>751</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	617	72	28	24,9	6	130	5,4	751
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
617	72	28	24,9	6	130	5,4	751									

29

MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS

LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PERA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>697</td><td>81</td><td>31</td><td>28</td><td>7</td><td>204</td><td>6,8</td><td>1632</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	697	81	31	28	7	204	6,8	1632
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
697	81	31	28	7	204	6,8	1632									

9

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>678</td><td>62</td><td>36</td><td>29,7</td><td>9,5</td><td>161</td><td>7,7</td><td>584</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	678	62	36	29,7	9,5	161	7,7	584
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
678	62	36	29,7	9,5	161	7,7	584									

16

MIÉRCOLES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN CIRUELA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>647</td><td>89</td><td>26</td><td>20</td><td>4,1</td><td>300</td><td>7,9</td><td>812</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	647	89	26	20	4,1	300	7,9	812
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
647	89	26	20	4,1	300	7,9	812									

23

MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO A LA PLANCHA CON RODAJAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL MELOCOTÓN																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>694</td><td>69</td><td>33</td><td>28,7</td><td>11</td><td>375</td><td>5</td><td>1033</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	694	69	33	28,7	11	375	5	1033
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
694	69	33	28,7	11	375	5	1033									

30

MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS

FILETE RUSO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO

PAN MANZANA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>684</td><td>68</td><td>36</td><td>29</td><td>5,1</td><td>137</td><td>6,8</td><td>88</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	684	68	36	29	5,1	137	6,8	88
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
684	68	36	29	5,1	137	6,8	88									

10

JUEVES

SOPA DE FIDEOS

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

PAN INTEGRAL CIRUELA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>693</td><td>87</td><td>29</td><td>24,8</td><td>6,3</td><td>376</td><td>10</td><td>1128</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	693	87	29	24,8	6,3	376	10	1128
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
693	87	29	24,8	6,3	376	10	1128									

17

JUEVES

CREMA DE CALABACÍN

HUEVO COCIDO ALIÑADO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL NECTARINA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>664</td><td>77</td><td>26</td><td>28</td><td>8</td><td>249</td><td>6,5</td><td>250</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	664	77	26	28	8	249	6,5	250
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
664	77	26	28	8	249	6,5	250									

24

JUEVES

SOPA DE FIDEOS

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

PAN CIRUELA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>689</td><td>88,1</td><td>28,1</td><td>24,2</td><td>6,2</td><td>359</td><td>9,3</td><td>1128</td></tr></table>	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
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									

11

VIERNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANZANA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>672</td><td>62</td><td>30</td><td>34</td><td>6,3</td><td>172</td><td>6,1</td><td>533</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	672	62	30	34	6,3	172	6,1	533
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
672	62	30	34	6,3	172	6,1	533									

18

VIERNES

ENSALADA CAMPERA

LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS

PAN INTEGRAL MANZANA																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>678</td><td>62</td><td>28</td><td>36</td><td>8,4</td><td>155</td><td>5,3</td><td>1292</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292									

25

VIERNES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS AL AJILLO

TORTILLA FRANCESA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO																
<table><tr><th>ENERGIA (KCAL)</th><th>H.CARB (G)</th><th>PROTEÍNA (G)</th><th>LÍPIDOS (G)</th><th>AGS (G)</th><th>CALCIO (MG)</th><th>HIERRO (MG)</th><th>VIT. A (UG)</th></tr><tr><td>699</td><td>89</td><td>25</td><td>26</td><td>5,7</td><td>215</td><td>7,8</td><td>1095</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	699	89	25	26	5,7	215	7,8	1095
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)									
699	89	25	26	5,7	215	7,8	1095									

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.

* 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