



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



*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

SEPTIEMBRE 2026



CEIP SAN PÍO X

Menú sin Huevo, melocotón y nectarina



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 DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y BEICON

MERLUZA AL HORNO 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)
626	69	31	26	5,4	229	4,8	169

14 LUNES

FESTIVO LOCAL

21 LUNES
PAELLA VALENCIANA

MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
701	95	27	24	3,7	197	5,5	234

28 LUNES
ESPAGUETIS DE MAÍZ A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON

PESCADILLA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
730	93	31	26	6	261	6,8	130

8 MARTES

LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATE, CABALLA Y PEPINO

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
694	77	29	29,3	6,4	209	9,7	900

15 MARTES

ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

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

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
636	66	32	27	5,2	202	3,6	411

22 MARTES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
617	72	28	24,9	6	130	5,4	751

29 MARTES

ALUBIAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON CHORIZO

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
697	81	31	28	7	204	6,8	1632

9 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (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 YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
647	89	26	20	4,1	300	7,9	812

23 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

CHULETA DE CERDO CON RODAJAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
694	69	33	28,7	11	375	5	1033

30 MIÉRCOLES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
684	68	36	29	5,1	137	6,8	88

10 JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN INTEGRAL YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
693	87	29	24,8	6,3	376	10	1128

17 JUEVES

CREMA DE CALABACÍN

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
664	77	26	28	8	249	6,5	250

24 JUEVES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

11 VIERNES

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATAS

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (MG)	VIT. A (UG)
678	62	28	36	8,4	155	5,3	1292

25 VIERNES

MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS CON YORK

FILETE RUSO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRRO (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.