



"ESTOS MENÚS, **A EXCEPCIÓN DE LÁCTEOS**, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, CRUSTÁCEOS, HUEVO, 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

Menú sin Lácteos



7 LUNES
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
*	*	*	*	*	*	*	*

21 LUNES
PAELLA VALENCIANA

MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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 ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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 DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL ALBARICOQUE

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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, HUEVO Y ACEITUNAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y **ARROZ INTEGRAL**

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON **ARROZ INTEGRAL**

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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 YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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 CON RODAJAS DE TOMATE

PAN INTEGRAL MELOCOTÓN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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 COCIDO CON FIDEOS

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

PAN INTEGRAL YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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 COCIDO CON FIDEOS

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

PAN YOGUR DE SOJA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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

25 VIERNES
MENESTRA DE VERDURAS REHOGADAS AL AJILLO

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (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.