



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
 GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCOS, 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.

* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

SEPTIEMBRE 2025

CEIP VARGAS LLOSA

Menú Basal



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE SEPTIEMBRE:

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

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

8 LUNES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS

CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	88,3	24,3	24,7	5,3	251	6,9	136

9 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON CHORIZO

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	74,9	31,6	28,9	6,4	179	8,7	991

10 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABACÍN

ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
682	62,8	36	29,5	9,5	159	7,8	577

11 JUEVES
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON QUESO

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y PEPINO

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
671	70,1	32,2	29,5	6,4	221	5	179

12 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

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

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127

15 LUNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON

CABALLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	93,8	26,5	26,7	5,7	200	4,4	393

16 MARTES
BRÓCOLI SALTEADO CON ZANAHORIA

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	84	22,5	27,4	5,2	202	7	988

17 MIÉRCOLES
ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS

MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	86,7	24,8	25,7	4,7	244	8	902

18 JUEVES
PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO

PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
613	72,5	29	22,7	5,1	222	6,9	1122

19 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
668	92,9	24,3	21,4	4,5	333	8,7	816

22 LUNES
MENESTRA REHOGADAS CON BEICON

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL CIRUELA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	93,4	26,4	19,8	4	422	7	1621

23 MARTES
PAELLA DE VERDURAS

LOMO DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
758	98	34,6	25,3	4,2	171	5,5	237

24 MIÉRCOLES
GARBANZOS ECOLÓGICOS * SALTEADOS CON HORTALIZAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y MAÍZ

PAN PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
656	70,5	21,7	24,1	4,7	149	5,7	1056

25 JUEVES
ENSALADA CAMPERA CON HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS

BACALAO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE Y PISTO

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
678	71,4	39,3	26	6,1	279	4,8	685

26 VIERNES
CREMA DE CALABAZA

HAMBURGUESA CON KÉTTCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
691	95,9	21,7	23,8	6,6	275	14	1209

29 LUNES
FESTIVO LOCAL

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

30 MARTES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE

PAN INTEGRAL NECTARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
622	88,6	26,8	17,4	5,3	227	7,9	1108

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



hotelma

MENÚ



CENAS RECOMENDADAS PARA EL MENÚ BASAL

8 LUNES BATATA AL HORNO TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE	9 MARTES RISOTTO DE GAMBAS ALITAS DE PAVO AL HORNO POSTRE	10 MIÉRCOLES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	11 JUEVES ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	12 VIERNES ENSALADA MEDITERRÁNEA PASTEL DE VERDURAS POSTRE
15 LUNES SALMOREJO ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	16 MARTES ENSALADA DE LENTEJAS DORADA EN PAPILOTE POSTRE	17 MIÉRCOLES COLIFLOR REBOZADA PULPO A LA GALLEGA POSTRE	18 JUEVES HABITAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA POSTRE	19 VIERNES QUICHE LORRAINE CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
22 LUNES ENSALADA DE QUINOA POLLO ASADO POSTRE	23 MARTES GAZPACHO CALAMARES EN SU TINTA POSTRE	24 MIÉRCOLES ALCACHOFAS CONFITADAS LUBINA A LA PLANCHA POSTRE	25 JUEVES ESPÁRRAGOS SALTEADOS CONEJO AL AJILLO POSTRE	26 VIERNES FIDEUÁ DE MARISCO EMPANADA CASERA DE VERDURAS POSTRE
29 LUNES FESTIVO LOCAL	30 MARTES CREMA DE PUERROS SARDINAS AL HORNO POSTRE			

**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.**

