



"ESTOS MENÚS 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.



* LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS MAYO: AGUACATE, ALBARICOQUE, CEREZA, CIRUELA, GROSELLA, FRAMBUESA, FRESA, FRESÓN, LIMÓN, MANDARINA, MELÓN, MELOCOTÓN, NARANJA, NISPERO, NECTARINA, PARAGUAYA, PIÑA, PLÁTANO, POMELO Y SANDÍA

VERDURAS Y HORTALIZAS MAYO: ALCACHOFA, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COLIFLOR, CEBOLLETA, ESPÁRRAGOS, ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, LECHUGA, NABO, PATATA, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA

MAYO 2025

CEIP VARGAS LLOSA

Menú Basal

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.

5 LUNES
DÍA FESTIVO EN LAS ROZAS

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

695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152
-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----

6 MARTES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA
CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL MANZANA

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

695	98,1	21,2	23,4	5,6	229	6,3	152
-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----

7 MIÉRCOLES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON HORTALIZAS
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANDARINA

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

696	92,3	25,9	24,1	4,4	232	8,4	1323
-----	------	------	------	-----	-----	-----	------

8 JUEVES
MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO
PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ

PAN PERA

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

655	71,7	30	28,2	5,4	206	4,3	134
-----	------	----	------	-----	-----	-----	-----

9 VIERNES
CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

682	62,8	36	29,5	9,5	159	7,8	577
-----	------	----	------	-----	-----	-----	-----

12 LUNES
ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON
SALMÓN AL LIMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN MANDARINA

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

693	87,5	27	26,4	5,9	228	4,5	267
-----	------	----	------	-----	-----	-----	-----

13 MARTES
CREMA DE ZANAHORIAS
SALCHICHAS VIENESAS DE PAVO CON PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PERA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

721	73	26,6	26,8	9,3	173	5,3	1650
-----	----	------	------	-----	-----	-----	------

14 MIÉRCOLES
PAELLA DE VERDURAS
MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANZANA

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

690	101	21,9	22,1	4	120	4	523
-----	-----	------	------	---	-----	---	-----

15 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
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)** * **HIERRO (MG)** * **VIT. A (UG)** * **VIT. B (UG)**

686	87,7	28	24,2	6,2	359	9,3	1127
-----	------	----	------	-----	-----	-----	------

16 VIERNES
BROCOLI REHOGADO CON PATATAS
HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y MANZANA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

605	64,8	22,9	24,1	4,7	162	5,9	935
-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----

19 LUNES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS
CORDON BLEU DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y TOMATE

PAN INTEGRAL MANDARINA

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

625	83	23,3	22,5	5,3	238	7,2	832
-----	----	------	------	-----	-----	-----	-----

20 MARTES
ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ

PAN PERA

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

776	79,8	37,1	27,5	5,2	216	9,8	624
-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----

21 MIÉRCOLES
MENESTRA DE VERDURAS CON BEICON
CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MANZANA

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

696	70,8	29,7	30,4	11,2	337	3,7	625
-----	------	------	------	------	-----	-----	-----

22 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA DE ZANAHORIAS CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

682	92,4	26,3	22,5	5,9	193	6	2003
-----	------	------	------	-----	-----	---	------

23 VIERNES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON CHORIZO
BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN YOGUR

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

738	82,1	44,1	25,6	5,4	285	7,4	632
-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----

26 LUNES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ATÚN
HAMBURGUESA CON KÉTSUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PERA

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

827	77,7	35,5	41,8	11,4	129	6,2	413
-----	------	------	------	------	-----	-----	-----

27 MARTES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA PEPITORIA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *

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

603	63,4	35	23,8	4,9	162	6,5	502
-----	------	----	------	-----	-----	-----	-----

28 MIÉRCOLES
GARBANZOS ECOLÓGICOS* SALTEADOS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

PAN CIRUELA

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

678	67,9	36,1	25,2	4,6	226	9,1	876
-----	------	------	------	-----	-----	-----	-----

29 JUEVES
CREMA DE CALABAZA
ESCALOPINES DE CERDO EN SALSA DE MANZANA CON PATATAS DADO

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

663	86,2	27,8	22,5	6,3	200	6	1132
-----	------	------	------	-----	-----	---	------

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: INDIA
ARROZ AL ESTILO HÍNDU CON ZANAHORIA, GUISANTES, YORK Y CURRY
BALTI DE PESCADO CON VERDURAS

PAN PASTELITO

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

751	117	25	19,5	6,4	129	3,6	169
-----	-----	----	------	-----	-----	-----	-----

* 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

5 LUNES	6 MARTES	7 MIÉRCOLES	8 JUEVES	9 VIERNES
FESTIVO LOCAL	ARROZ SALTEADO CON VERDURAS	ALCACHOFAS CONFITADAS	ESPINACAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS	PASTA DE GUISANTES CON CHERRYS Y QUESO FETA
	ALITAS DE PAVO AL HORNO	TRUCHA A LA PLANCHA	CHULETILLAS DE CORDERO	MEJILLONES AL VAPOR
	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
12 LUNES	13 MARTES	14 MIÉRCOLES	15 JUEVES	16 VIERNES
HABITAS CON JAMÓN	ENSALADA DE LENTEJAS	COLIFLOR REHOGADA	ESPÁRRAGOS SALTEADOS	FIDEUÁ DE MARISCO
CONEJO AL AJILLO	ROLLITOS DE CALABACÍN	ESTOFADO DE TERNERA	PALOMETA AL HORNO	EMPANADA CASERA DE VERDURAS
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
19 LUNES	20 MARTES	21 MIÉRCOLES	22 JUEVES	23 VIERNES
CHAMPIÑONES RELLENOS	GAZPACHO	BATATA AL HORNO	CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS	QUICHE LORRAINE CASERA DE QUESO Y VERDURAS
BOQUERONES EN VINAGRE	CALAMARES EN SU TINTA	FILETE DE TERNERA	LENGUADO A LA PLANCHA	
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE
26 LUNES	27 MARTES	28 MIÉRCOLES	29 JUEVES	30 VIERNES
VICHYSOISE	TOMATE RELLENO	JUDÍAS VERDES REHOGADAS	QUINOA CON VERDURAS	ENSALADA DE CANÓNICOS CON RABANITOS
SARDINA ESCABECHADA	TOSTA DE AGUACATE Y JAMÓN	DORADA A LA VASCA	PULPO A LA PLANCHA	PIZZA CASERA DE VERDURAS
POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE	POSTRE

