



"ESTOS MENÚS PUEDEN 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

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

CEIPSO VARGAS LLOSA

1º ciclo de Educación Infantil (SÓLIDOS)



7 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK



ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA



PAN
MANZANA

14 LUNES
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO



MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ



PAN
PERA

21 LUNES
PAELLA VALENCIANA

MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO



PAN
PERA

28 LUNES
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE



PAN INTEGRAL
MANZANA

8 MARTES
LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS



TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO



PAN INTEGRAL
MANDARINA

15 MARTES
ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS, CABALLA Y ACEITUNAS



LOMO DE CERDO ASADO CON DADITOS DE ZANAHORIAS SALTEADOS Y PATATAS

PAN INTEGRAL
MANZANA

22 MARTES
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, HUEVO Y ACEITUNAS



MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO

PAN
MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

29 MARTES
FESTIVO LOCAL

9 MIÉRCOLES
PURÉ DE VERDURAS



ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL



PAN
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

16 MIÉRCOLES
CREMA DE CALABACÍN

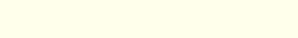


MERLUZA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE



PAN
PLÁTANO

23 MIÉRCOLES
MENESTRA REHOGADAS CON PATATAS



CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL



PAN INTEGRAL
MANDARINA

30 MIÉRCOLES
ALUBIAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON HORTALIZAS

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL

PAN
PERA

10 JUEVES
MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO



MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA



PAN
PERA

17 JUEVES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS



TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS



PAN INTEGRAL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

24 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS



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

PAN
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

11 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS



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

PAN INTEGRAL
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR

18 VIERNES
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL



PAN
MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

25 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS



HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA



PAN INTEGRAL
PLÁTANO

NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE ACUERDO A LOS PROGRAMAS NAOS Y PERSEO
RACIONES ESTABLECIDAS SEGÚN IDR PARA NIÑOS 1-3 AÑOS. (MOREIRAS Y COL. 2018).

APORTE DE ENERGÍA DEL MENÚ ENTRE EL 30-35% DE TOTAL DE IDR RECOMENDADA DE 1.250 KCAL.

MENÚS EXENTOS DE LAS ESPECIES DE PESCADOS DE ALTO CONTENIDO DE MERCURIO SIGUIENDO LAS RECOMENDACIONES DE LA AESAN.



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

7 LUNES BATATA AL HORNO TRUCHA A LA PLANCHA POSTRE	8 MARTES SALMOREJO ROLLITO DE CALABACÍN Y QUESO COTTAGE POSTRE	9 MIÉRCOLES CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS MEJILLONES AL VAPOR POSTRE	10 JUEVES ACELGAS REHOGADAS CON FRUTOS SECOS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	11 VIERNES ENSALADA MEDITERRÁNEA PASTEL DE VERDURAS POSTRE
14 LUNES HABITAS CON JAMÓN FILETE DE TERNERA POSTRE	15 MARTES COLIFLOR AL CURRY LANGOSTINOS AL HORNO POSTRE	16 MIÉRCOLES FIDEUÀ DE VERDURAS PAVO A LA PLANCHA POSTRE	17 JUEVES GAZPACHO ANDALUZ BOQUERONES EN VINAGRE POSTRE	18 VIERNES QUICHE LORRAINE CASERA DE QUESO Y VERDURAS POSTRE
21 LUNES ESPÁRRAGOS SALTEADOS CONEJO AL AJILLO POSTRE	22 MARTES CREMA DE ALUBIAS ALBÓNDIGAS DE ESPINACAS POSTRE	23 MIÉRCOLES ENSALADA DE QUINOA SOLOMILLO DE CERDO POSTRE	24 JUEVES ALCACHOFAS CONFITADAS SALMÓN A LA RIBEREÑA POSTRE	25 VIERNES ENSALADA CAPRESE CALAMARES EN SU TINTA POSTRE
28 LUNES SOPA DE MISO EMPANADA DE VERDURAS CASERA POSTRE	29 MARTES FESTIVO LOCAL	30 MIÉRCOLES CREMA DE PUERROS PULPO A LA GALLEGA POSTRE		

