



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

SEPTIEMBRE 2026



CEIP LOS ÁNGELES

Menú sin Gluten



* Lentejas revisadas, cribadas y lavadas en seco siguiendo las recomendaciones de la AESAN



* 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

7 LUNES							
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK							
FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA							
PAN DE MAÍZ MANZANA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
672	62	30	34	6,3	172	6,1	533

14 LUNES							
ESPAGUETIS DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y BEICON							
SALCHICHAS VIEÑESAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ							
PAN DE MAÍZ PERA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	61	26	31	10	98	3,8	357

21 LUNES							
PAELLA VALENCIANA							
MERLUZA EN PAPILOTE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO							
PAN DE MAÍZ PERA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	95	27	24	3,7	197	5,5	234

28 LUNES							
JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS							
PESCADILLA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE							
PAN DE MAÍZ CIRUELA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	60	39	34	6,3	193	6,5	181

8 MARTES							
LENTEJAS ECOLÓGICAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS * (CRIBADAS Y LAVADAS)							
TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, CABALLA Y PEPINO							
PAN DE MAÍZ ALBARICOQUE							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
735	94	31	25,8	6,2	209	10	877

15 MARTES							
BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA							
LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL * (CRIBADAS Y LAVADAS)							
PAN DE MAÍZ NECTARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
633	90	25	19	4,1	204	8,7	1561

22 MARTES							
ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, HUEVO Y ACEITUNAS							
MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO							
PAN DE MAÍZ MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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 CHORIZO							
MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL							
PAN DE MAÍZ PERA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	81	31	28	7	204	6,8	1232

9 MIÉRCOLES							
PURÉ DE VERDURAS							
ALBÓNDIGAS EN SALSA (SIN GLUTEN) DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL							
PAN DE MAÍZ PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) *							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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							
CREMA DE CALABACÍN							
PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE							
PAN DE MAÍZ PLÁTANO							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	79	28	23,6	5,6	268	6	208

23 MIÉRCOLES							
MENESTRA REHOGADAS CON PATATAS							
CHULETA DE CERDO CON RODAJAS DE TOMATE							
PAN DE MAÍZ MELOCOTÓN							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	93,4	26,4	19,8	4	422	7	1621

30 MIÉRCOLES							
ENSALADA DE PASTA DE MAÍZ CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y CABALLA							
HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS							
PAN DE MAÍZ GELATINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
687	81	37	23	4,4	84	5	411

10 JUEVES							
MACARRONES DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO							
MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA							
PAN DE MAÍZ PERA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
645	72	31	25,7	5,2	225	4,7	132

17 JUEVES							
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS							
TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS							
PAN DE MAÍZ YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
659	81	24	27	6,6	288	6,4	730

24 JUEVES							
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ							
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO							
PAN DE MAÍZ YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (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							
PURÉ DE VERDURAS							
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA							
PAN DE MAÍZ PLÁTANO							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	99	23	22,5	5,1	210	7,4	1265

11 VIERNES							
SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ							
GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO							
PAN DE MAÍZ YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
693	87	29	24,8	6,3	376	10	1128

18 VIERNES							
ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS							
SARDINAS A LA ANDALUZA (SIN GLUTEN) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ							
PAN DE MAÍZ MANZANA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
697	77	29	30	6,2	184	6,8	1029

25 VIERNES							
PURÉ DE VERDURAS							
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA							
PAN DE MAÍZ PLÁTANO							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	99	23	22,5	5,1	210	7,4	1265

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