



"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
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 LOS ÁNGELES

Menú sin Huevo crudo o poco cocinado



7 LUNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON YORK ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN MANZANA <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>672</td><td>62</td><td>30</td><td>34</td><td>6,3</td><td>172</td><td>6,1</td><td>533</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	672	62	30	34	6,3	172	6,1	533	8 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS HUEVO COCIDO RELLENO DE CABALLA Y SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO PAN INTEGRAL ALBARICOQUE <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>735</td><td>94</td><td>31</td><td>25,8</td><td>6,2</td><td>209</td><td>10</td><td>877</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	735	94	31	25,8	6,2	209	10	877	9 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>678</td><td>62</td><td>36</td><td>29,7</td><td>9,5</td><td>161</td><td>7,7</td><td>584</td></tr></table>	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	10 JUEVES MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE PAN PERA <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>645</td><td>72</td><td>31</td><td>25,7</td><td>5,2</td><td>225</td><td>4,7</td><td>132</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	645	72	31	25,7	5,2	225	4,7	132	11 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN INTEGRAL YOGUR <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>693</td><td>87</td><td>29</td><td>24,8</td><td>6,3</td><td>376</td><td>10</td><td>1128</td></tr></table>	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
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
672	62	30	34	6,3	172	6,1	533																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
735	94	31	25,8	6,2	209	10	877																																																																													
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																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
645	72	31	25,7	5,2	225	4,7	132																																																																													
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																																																																													
14 LUNES ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y BEICON SALCHICHAS VIEÑESAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ PAN PERA <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>703</td><td>61</td><td>26</td><td>31</td><td>10</td><td>98</td><td>3,8</td><td>357</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	703	61	26	31	10	98	3,8	357	15 MARTES BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL PAN NECTARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>633</td><td>90</td><td>25</td><td>19</td><td>4,1</td><td>204</td><td>8,7</td><td>1561</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	633	90	25	19	4,1	204	8,7	1561	16 MIÉRCOLES CREMA DE CALABACÍN PESCADILLA AL PIL-PIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN PLÁTANO <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>645</td><td>79</td><td>28</td><td>23,6</td><td>5,6</td><td>268</td><td>6</td><td>208</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	645	79	28	23,6	5,6	268	6	208	17 JUEVES SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CUAJADA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS PAN INTEGRAL YOGUR <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>659</td><td>81</td><td>24</td><td>27</td><td>6,6</td><td>288</td><td>6,4</td><td>730</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	659	81	24	27	6,6	288	6,4	730	18 VIERNES ENSALADA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS* CON HORTALIZAS Y ACEITUNAS SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ PAN INTEGRAL MANZANA <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>697</td><td>77</td><td>29</td><td>30</td><td>6,2</td><td>184</td><td>6,8</td><td>1029</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	697	77	29	30	6,2	184	6,8	1029
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
703	61	26	31	10	98	3,8	357																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
633	90	25	19	4,1	204	8,7	1561																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
645	79	28	23,6	5,6	268	6	208																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
659	81	24	27	6,6	288	6,4	730																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
697	77	29	30	6,2	184	6,8	1029																																																																													
21 LUNES PAELLA VALENCIANA MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO PAN PERA <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>701</td><td>95</td><td>27</td><td>24</td><td>3,7</td><td>197</td><td>5,5</td><td>234</td></tr></table>	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	22 MARTES ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, HUEVO COCIDO Y ACEITUNAS MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>617</td><td>72</td><td>28</td><td>24,9</td><td>6</td><td>130</td><td>5,4</td><td>751</td></tr></table>	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	23 MIÉRCOLES MENESTRA REHOGADAS CON PATATAS CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL PAN INTEGRAL MELOCOTÓN <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>689</td><td>93,4</td><td>26,4</td><td>19,8</td><td>4</td><td>422</td><td>7</td><td>1621</td></tr></table>	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	24 JUEVES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO PAN YOGUR <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>689</td><td>88,1</td><td>28,1</td><td>24,2</td><td>6,2</td><td>359</td><td>9,3</td><td>1128</td></tr></table>	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 PURÉ DE VERDURAS HUEVO COCIDO ALIÑADO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA PAN INTEGRAL PLÁTANO <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>701</td><td>99</td><td>23</td><td>22,5</td><td>5,1</td><td>210</td><td>7,4</td><td>1265</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	701	99	23	22,5	5,1	210	7,4	1265
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																																																																													
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																																																																													
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																																																																													
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																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
701	99	23	22,5	5,1	210	7,4	1265																																																																													
28 LUNES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIAS BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN INTEGRAL CIRUELA <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>703</td><td>60</td><td>39</td><td>34</td><td>6,3</td><td>193</td><td>6,5</td><td>181</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	703	60	39	34	6,3	193	6,5	181	29 MARTES ALUBIAS ECOLÓGICAS GUIADAS CON CHORIZO MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL PAN PERA <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>697</td><td>81</td><td>31</td><td>28</td><td>7</td><td>204</td><td>6,8</td><td>1232</td></tr></table>	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	1232	30 MIÉRCOLES ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y CABALLA HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS PAN GELATINA <table><tr><td>ENERGIA (KCAL)</td><td>H.CARB (G)</td><td>PROTEINA (G)</td><td>LÍPIDOS (G)</td><td>AGS (G)</td><td>CALCIO (MG)</td><td>HIERRO (MG)</td><td>VIT. A (UG)</td></tr><tr><td>687</td><td>81</td><td>37</td><td>23</td><td>4,4</td><td>84</td><td>5</td><td>411</td></tr></table>	ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)	687	81	37	23	4,4	84	5	411	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.																																	
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
703	60	39	34	6,3	193	6,5	181																																																																													
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	1232																																																																													
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)																																																																													
687	81	37	23	4,4	84	5	411																																																																													

* 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