



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



SEPTIEMBRE 2026

CEIP LOS ÁNGELES

Menú sin Lácteos, soja, frutos del bosque, melocotón y derivados



* 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 AL AJILLO

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN
MANZANA ROYAL GALA

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 ORÉGANO

FILETE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN
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
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 INTEGRAL
MANZANA

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 CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE TOMATE, CABALLA Y PEPINO

PAN INTEGRAL
CIRUELA

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

PAN
MANZANA ROYAL GALA

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
MANZANA ROYAL GALA

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 CON HORTALIZAS

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL

PAN
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

FILETE RUSO CON ARROZ INTEGRAL

PAN
PLÁTANO

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
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 INTEGRAL
CIRUELA

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

FILETE RUSO CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN
PLÁTANO

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

MERLUZA AL VAPOR CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE

PAN
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 INTEGRAL
CIRUELA

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 Y POLLO

PAN
MANZANA GOLDEN

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

11 VIERNES

SOPA DE FIDEOS DE MAÍZ

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

PAN INTEGRAL
MANZANA GOLDEN

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 PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL
MANZANA GOLDEN

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 INTEGRAL
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.