



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



* **LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**

Menú sin Legumbres secas, cacahuets, apio, judías verdes y guisantes



SEPTIEMBRE 2026

CEIP LOS ÁNGELES



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

VERDURAS SALTEADAS

ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANZANA

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

14 LUNES

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y BEICON

SALCHICHAS VIEÑESAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN PERA

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

21 LUNES

ARROZ SALTEADO CON POLLO

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN PERA

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

28 LUNES

BRÓCOLI REHOGADAS CON ZANAHORIAS

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL CIRUELA

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

8 MARTES

ENSALADA CAMPERA CON CABALLA, HORTALIZAS Y ACEITUNAS

TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO

PAN INTEGRAL ALBARICOQUE

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

15 MARTES

BRÓCOLI AL VAPOR CON ZANAHORIA Y PATATA

FILETE DE POLLO CON ARROZ INTEGRAL

PAN NECTARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

22 MARTES

ENSALADA CAMPERA CON HORTALIZAS, HUEVO Y ACEITUNAS

MUSLITOS DE POLLO ASADO CON PISTO

PAN MANZANA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

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

29 MARTES

PATATAS GUIADAS CON CHORIZO

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON SALSA DE MANZANA Y ARROZ INTEGRAL

PAN PERA

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

9 MIÉRCOLES

PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ INTEGRAL

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)*

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

16 MIÉRCOLES

CREMA DE CALABACÍN

PESCADILLA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN PLÁTANO

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

23 MIÉRCOLES

VERDURAS SALTEADAS

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL MELOCOTÓN

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

30 MIÉRCOLES

ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y CABALLA

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN GELATINA

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

10 JUEVES

MACARRONES AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y TOMATE

PAN PERA

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

17 JUEVES

SOPA DE ESTRELLITAS

TORTILLA DE PATATAS CON CHAMPIÑONES SALTEADOS

PAN INTEGRAL YOGUR

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

24 JUEVES

SOPA DE FIDEOS

REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

PAN YOGUR

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

11 VIERNES

SOPA DE FIDEOS

REPOLLO REHOGADO CON ZANAHORIA, PATATA, TERNERA Y POLLO

PAN INTEGRAL YOGUR

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

18 VIERNES

PATATAS GUIADAS CON HORTALIZAS

SARDINAS A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y MAÍZ

PAN INTEGRAL MANZANA

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

25 VIERNES

PURÉ DE VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PLÁTANO

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

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.