



"ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS:
GLUTEN, LÁCTEOS, CRUSTÁCEOS, HUEVO, PESCADO, MOLUSCOS, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, FRUTOS SECOS, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA."

SUBRAYADOS EN CADA PLATO Y ESPECIFICADOS AL REVERSO DEL MENÚ.
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.

ENERO 2024
CEIP SAN PÍO X

1º ciclo de Educación Infantil (Sólidos)

EN NUESTROS MENÚS POTENCIAMOS LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA:

FRUTAS ENERO: AGUACATE, CHIRIMOYA, CAQUI, FRAMBRUESA, FRESÓN, KIWI, LIMÓN, MANZANA, MANDARINA, NARANJA, PERA, PLÁTANO Y POMELO.

VERDURAS ENERO: ALCACHOFA, AJO, ACELGAS, APIO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, CARDO, ENDIVIA, ESCAROLA, COLIFLOR, LOMBARDA, NABO, HABA, GUISANTE, LECHUGA, PIMIENTO, PEPINO, PUERRO, RÁBANO, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



**LAS VERDURAS Y HORTALIZAS
TIENEN MUCHAS VITAMINAS
Y SIEMPRE DEBEN ESTAR
PRESENTES EN LA COMIDA**



8 LUNES BRÓCOLI AL VAPOR CON PATATAS STEAMED BROCCOLI WITH POTATO CORDON BLEU DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CHICKEN BLUE CORD WITH LETTUCE, TOMATO AND CARROTS SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR	9 MARTES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON ZANAHORIA Y PATATAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH CARROT AND POTATOES TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ MACKEREL OMELETTE WITH LETTUCE, TOMATO AND CORN SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE	10 MIÉRCOLES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ARROZ INTEGRAL MEATBALLS IN SAUCE WITH WHOLE-GRAIN RICE PAN BREAD MANZANA APPLE	11 JUEVES MACARRONES A LA NAPOLITANA CON ORÉGANO NEAPOLITAN STYLE MACARONI WITH OREGANO MERLUZA ORLY CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y REMOLACHA ORLY STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND BEETROOT SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD YOGUR YOGHURT	12 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO , ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO PAN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)
15 LUNES PAELLA DE VERDURAS VEGETABLE PAELLA MERLUZA AL HORNO CON MAYONESA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PEPINO ROAST HAKE WITH MAYONNAISE AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CUCUMBER SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR	16 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE POTATO OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD PAN BREAD MANDARINA TANGERINE	17 MIÉRCOLES JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA SAUTÉED GREEN BEANS WITH CARROTS LOMO DE CERDO EN SALSA CON ARROZ SALTEADO PORK FILLET IN SAUCE WITH SAUTÉED RICE PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)* BANANA (+ OPTIONAL MILK GLASS)	18 JUEVES ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON BECHAMEL Y BEICON SPAGHETTI IN WHITE SAUCE WITH BACON MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE TOMATE CON PISTO ROAST HAKE IN TOMATO SAUCE WITH RATATOUILLE PAN BREAD MANZANA APPLE	19 VIERNES CREMA DE CALABAZA, PATATA, APIO , ZANAHORIA Y PUERRO PUMPKIN, POTATO, CELERY, CARROT AND LEEK CREAM MUSLITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS DADO CHICKEN DRUMSTICKS IN GARLIC SAUCE WITH DICE POTATOES PAN BREAD YOGUR YOGHURT
22 LUNES GUISANTES SALTEADOS CON YORK SAUTÉED PEAS WITH BOILED HAM CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAÍZ TUNA CANNELONI WITH BECHAMEL WITH LETTUCE, TOMATO, CARROT AND CORN SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD MANZANA APPLE	23 MARTES ARROZ BLANCO EN SALSA DE TOMATE CON HUEVO COCIDO WHITE RICE IN TOMATO SAUCE WITH BOILED EGG POLLO EN SALSA CON PARRILLADA DE VERDURAS CHICKEN IN SAUCE AND GRILLED VEGETABLE PAN BREAD MANDARINA TANGERINE	24 MIÉRCOLES ALUBIAS BLANCAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON HORTALIZAS ECOLOGICAL WHITE BEAN STEW WITH VEGETABLE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MANZANA ANDALUSIAN STYLE HAKE WITH LETTUCE, TOMATO, AND APPLE SALAD PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD PERA PEAR	25 JUEVES PURÉ DE VERDURAS VEGETABLE PURÉE HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS HAMBURGER WITH KETCHUP AND FRENCH FRIES PAN BREAD YOGUR YOGHURT	26 VIERNES SOPA DE COCIDO CON FIDEOS VERMICELLI SOUP GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO , ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO, TOCINO Y CHORIZO ECOLOGICAL CHICKPEA STEW WITH CABBAGE, CARROT, POTATO, VEAL, CHICKEN, FAT AND CHORIZO PAN BREAD PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL) BANANA (+ OPTIONAL GLASS OF MILK)
29 LUNES MENESTRA DE VERDURAS VEGETABLE STEW MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL BATTERED HAKE WITH WHOLE-GRAIN RICE SALAD PAN BREAD MANZANA APPLE	30 MARTES LENTEJAS ECOLÓGICAS* GUISADAS CON VERDURAS ECOLOGICAL LENTIL STEW WITH VEGETABLE HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MANZANA SCRAMBLED EGG WITH BOILED HAM AND LETTUCE, TOMATO, CARROT AND APPLE SALAD PAN BREAD PERA PEAR	31 MIÉRCOLES MENÚ INTERNACIONAL: AUSTRIA SOPA VIENESA VIENNA SOUP WIENER SCHNITZEL (LOMO DE CERDO EMPANADO) CON PURÉ DE PATATAS BREADED PORK FILLET WITH MASHED POTATOES PAN INTEGRAL WHOLE-GRAIN BREAD GELATINA JELLY FRUIT	 * LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA  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. VALORACIÓN NUTRICIONAL REALIZADA CON LA BASE DE DATOS BEDCA.	

* 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

MENÚ BASAL:

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA Reglamento (UE) N° 1169/2011



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

LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS DE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO):

- G.** CEREALES QUE CONTENGAN GLUTEN: TRIGO, CENTENO, CEBADA, AVENA, ESPELTA, KAMUT O SUS VARIEDADES HÍBRIDAS Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- CR.** CRUSTÁCEOS Y PRODUCTOS A BASE DE CRUSTÁCEOS.
- H.** HUEVOS Y PRODUCTOS A BASE DE HUEVO.
- P.** PESCADO Y PRODUCTOS A BASE DE PESCADO.
- CA.** CACAHUETES Y PRODUCTOS A BASE DE CACAHUETES.
- S.** SOJA Y PRODUCTOS A BASE DE SOJA.
- L.** LÁCTEOS Y SUS DERIVADOS (INCLUIDA LA LACTOSA).
- FS.** FRUTOS DE CÁSCARA: ALMENDRAS (AMYGDALUS COMMUNIS L.), AVELLANAS (CORYLUS AVELLANA), NUECES (JUGLANS REGIA), ANACARDOS (ANACARDIUM OCCIDENTALE), PACANAS [CARYA ILLINOENSIS (WANGENH.) K. KOCH], NUECES DE BRASIL (BERTHOLLETIA EXCELSA), ALFÓNCIGOS (PISTACIA VERA), NUECES MACADAMIA O NUECES DE AUSTRALIA (MACADAMIA TERNIFOLIA) Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- A.** APIO Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- MS.** MOSTAZA Y PRODUCTOS DERIVADOS.
- SE.** GRANOS DE SÉSAMO Y PRODUCTOS A BASE DE GRANOS DE SÉSAMO.
- SU.** DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS EN CONCENTRACIONES SUPERIORES A 10 MG/KG O 10 MG/LITRO EN TÉRMINOS DE SO₂ TOTAL, PARA LOS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO O RECONSTITUIDOS CONFORME A LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE.
- AL.** ALTRAMUCES Y PRODUCTOS A BASE DE ALTRAMUCES.
- M.** MOLUSCOS Y PRODUCTOS A BASE DE MOLUSCOS.



8 LUNES CUSCÚS DE VERDURAS AL CURRY SARDINAS EN ESCABECHE POSTRE	9 MARTES PORRUSALDA TOSTA DE AGUACATE Y JAMÓN POSTRE	10 MIÉRCOLES ENSALADA DE QUINOA MEJILLONES A LA VINAGRETA POSTRE	11 JUEVES ESPINACAS REHOGADAS CON PIÑONES PIMIENTOS RELLENOS POSTRE	12 VIERNES PIZZA CASERA DE VERDURAS POSTRE
15 LUNES ROLLITOS DE CALABACÍN CONEJO A LA MOSTAZA Y MIEL POSTRE	16 MARTES COLIRROZ TRES DELICIAS EMPANADA CASERA POSTRE	17 MIÉRCOLES SOPA JULIANA RODABALLO AL LIMÓN POSTRE	18 JUEVES CHAMPIÑONES SALTEADOS REDONDO DE TERNERA EN SALSA POSTRE	19 VIERNES QUICHE LORRAINE DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA POSTRE
22 LUNES ALCACHOFAS CONFITADAS CHULETILLAS DE CORDERO POSTRE	23 MARTES COL LOMBARDA CON MANZANA Y PASAS PULPO A FEIRA POSTRE	24 MIÉRCOLES ENDIVIAS CON QUESO Y NUECES MAGRO DE CERDO AGRIDULCE POSTRE	25 JUEVES FIDEUÀ DE VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA POSTRE	26 VIERNES TOMATE ALIÑADO MUSAKA DE BERENJENA POSTRE
29 LUNES PATATAS A LA IMPORTANCIA PAVO A LA PLANCHA POSTRE	30 MARTES ENSALADA CÉSAR DORADA AL HORNO POSTRE	31 MIÉRCOLES ACELGAS A LA GALLEGA SEPIA RELLENA POSTRE		