

Menú Escolar '25-'26

COLECTIVIDADES
antonia
navarro

CEIP ALFONSO X

*El arte
de comer
BIEN*



MENÚ CEIP ALFONSO X EL SABIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
s1	Ensalada campestre	Ensalada con queso fresco	Ensalada arcoiris	Ensalada con tomate y pepino	Ensalada Cesar
	Espaguetis con caballa	Arroz a la cubana con huevo	Estofado de ternera	Cocido completo	Lentejas con Arroz Integral
	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan Integral yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 660 (32,4%) HC: 80,8 g (49,8%) Prot: 32,2 g (19,9%) Grasa: 21,8 g (30,2%) Fibra: 9,1 g	Kcal: 642 (32%) HC: 75 g (49%) Prot: 27 g (18%) Grasa: 23 g (33%) Fibra: 13 g	Kcal: 645 (31%) HC: 66g (50%) Prot: 34g (19%) Grasa: 25,5g (31%) Fibra : 11,5 g	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g(17%) Grasa: 23 g (32%) Fibra: 13 g
s2	Ensalada de caballa	Crema de verduras	Ensalada con tomate y pepino	Ensalada campesina	Ensalada Toscana
	Macarrones con tomate, huevo y queso	Merluza al Horno con Patatas	Arroz con magra	Lentejas estofadas con codillo de jamón	Potaje de espinacas con albóndigas de bacalao
	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de Temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 656 (33%) HC: 78 g (49%) Prot: 32 g (20%) Grasa: 22 g (30%) Fibra: 13 g	Kcal: 661 (33%) HC : 70 g (49%) Prot: 37 g (20%) Grasa : 23 g (21%) Fibra : 13 g	Kcal : 631 (35%) HC : 81 g (48%) Prot : 23 g (21%) Grasa : 31 g (23%) Fibra : 11 g	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra : 15 g	Kcal: 627 (34%) HC: 80 g (48%) Prot: 23 g (20%) Grasa: 20 g (32%) Fibra: 18 g
s3	Ensalada con queso fresco	Ensalada arcoiris	Ensalada pasta	Ensalada con caballa	Ensalada de colores
	Lentejas estofadas con verduras	Espaguetis boloñesa	Olla gitana	Arroz con merluza y marisco	Guiso de pollo con judías verdes
	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 620 (32%) HC: 81g (51%) Prot: 28 g (18%) Grasa: 18 g (23%) Fibra: 13 g	Kcal: 627 (32%) HC: 82 g (53%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23 g (25%) Fibra: 10 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot: 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 17 g	Kcal: 664 (35%) HC: 81 g (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra : 10 g	Kcal: 667 (34%) HC: 66 g (47,5%) Prot : 42,6g (23%) Grasa : 24,5g (29,5%) Fibra : 10,5 g
s4	Ensalada campestre	Ensalada con huevo	Ensalada con brócoli	Crema de calabaza	Ensalada yorkera
	Macarrones con caballa	Cocido	Guiso de pavo con Albóndigas	Merluza al horno con patatas	Potaje de garbanzos con acelgas y huevo
	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 619 (31%) HC: 75 g (50%) Prot: 24 g (16%) Grasa: 23 g (34%) Fibra: 11 g	Kcal: 670 (33%) HC: 79 g (48%) Prot: 30 g(23%) Grasa: 21 g (29%) Fibra: 11 g	Kcal: 626 (31,3%) HC: 78,5 g (52,6%) Prot: 27,2 g (18,3%) Grasa: 19,3 g (29,1%) Fibra: 15,4 g	Kcal: 665 (33%) HC: 77 g (49%) Prot : 31g (19%) Grasas : 22 g (32%) Fibra : 18g	Kcal: 651 (33%) HC: 62 g (49%) Prot : 35g (19%) Grasas : 25,4 g (32%) Fibra : 14,6g
s5	Ensalada con caballa	Ensalada Toscana	Ensalada con tomate y pepino	Ensalada César	Crema de verduras
	Arroz con merluza y marisco	Fabada	Asado de pollo con patatas	Lentejas con chorizo	Hamburguesa con lechuga y tomate
	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 664 (35%) HC : 81 (48%) Prot : 29 g (18%) Grasa : 23 g (33%) Fibra: 9 g	Kcal: 685 (34,2%) HC: 82,9 g (49,6%) Prot: 35,2 g (21,1%) Grasa: 21,8 g (29,3%) Fibra: 17,1 g	Kcal: 689 (34%) HC: 78 g (47%) Prot: 34 g (20%) Grasa: 24 g (33%) Fibra: 12 g	Kcal: 645 (32%) HC: 79 g (51%) Prot: 26 g (17%) Grasa: 23g (32%) Fibra: 13 g	Kcal: 668 (34%) HC: 67 g (48%) Prot: 35 g(19%) Grasa: 21 g(33%) Fibra:8,5 g
s6	Ensalada campesina	Ensalada yorkera	Ensalada pasta	Ensalada con brócoli	Ensalada de colores
	Lentejas estofadas con codillo de jamón	Espaguetis carbonara	Olla gitana	Arroz con pollo	Guiso de aletría con merluza y verduras
	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Fruta de temporada	Pan integral Yogur
VALORES NUTRICIONALES	Kcal: 689 (34%) HC: 88,6 g (52%) Prot: 32,7 g(19%) Grasa: 21,1 g (28 %) Fibra: 15 g	Kcal: 664 (33,2%) HC: 80,5 g (49,5%) Prot : 32 g (19,7%) Grasa : 22,2 g (30,8%) Fibra : 10,2 g	Kcal: 620 (31%) HC: 84 g (51%) Prot: 21 g (17%) Grasa : 18 g (23%) Fibra : 17 g	Kcal: 633 (31,6%) HC: 77,2 g (49,8%) Prot : 31,3 g (20,2%) Grasa : 20,7 g (30%) Fibra : 7,4 g	Kcal: 668 (34%) HC: 46 g (51,3%) Prot: 26,4 g(18,9%) Grasa: 39 g(29,9%) Fibra:12,4 g

Recomendaciones desayuno, merienda y cena

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Se ma na 1	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Morcilla de verano Dorada a la plancha	Menestra de verduras Tortilla con jamón cocido	Pimientos italianos al horno Atún a la plancha	Berenjena rellena con carne y verduras	Coliflor gratinada Lenguado a la plancha
Se ma na 2	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Hervido de judías verdes, zanahoria y patata Hamburguesa de ternera	Huevos al plato con jamón y guisantes	Brócoli a la plancha Dorada	Ensalada de pimientos Merluza a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras
Se ma na 3	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral con queso	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Champiñones salteados Tortilla de patatas	Puré de calabacín Sepia a la plancha	Morcilla de verano Tiras de pollo rebozadas (en airfryer)	Coliflor gratinada Atún a la plancha	Pizza casera en familia
Se ma na 4	Des	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con lomo embuchado	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Calabacín con queso Alitas de pollo al horno	Ensalada de pimientos Lomo a la plancha	Menestra de verduras Tortilla de atún	Berenjena rellena con carne y verduras	Puré de calabaza Lenguado con tomate frito casero
Se ma na 5	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con atún	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva
	Mer	Kéfir con macedonia de frutas y nueces	Bocadillo de pan integral de atún con tomate	Batido de frutas con yogur	Bocadillo de pan integral con queso	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Puré de verduras Tortilla de guisantes con jamón serrano	Coliflor gratinada Salmón plancha	Morcilla de verano Merluza rebozada casera (airfryer)	Patatas asadas con calabacín Calamares a la plancha	Pizza casera en familia
Se ma na 6	Des	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva	Gachas de avena con canela y plátano	Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate rallado	Vaso de leche con canela Galletas caseras de avena y plátano	Vaso de leche con cacao puro Tostada de pan integral con atún
	Mer	Yogur natural con cereales de maíz sin azucarar	Bocadillo de pan integral con jamón serrano y tomate	Kéfir Naranja con canela	Tortitas de arroz con crema de cacahuete	Galletas caseras de avena y plátano
	Cen	Brócoli gratinado Dorada a la plancha	Hervido de judías verdes patata y zanahoria Tortilla francesa con atún	Puré de calabacín Muslitos de pollo	Ensalada de pimientos Sepia a la plancha	Fajita casera con pollo y verduras

Calendario Menú Escolar 2025-2026

SEPTIEMBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
S1	1	2	3	4	5	6	7
S2	8	9	10	11	12	13	14
S3	15	16	17	18	19	20	21
S4	22	23	24	25	26	27	28
S5	29	30	1	2	3	4	5

OCTUBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
S5	29	30	1	2	3	4	5
S6	6	7	8	9	10	11	12
S1	13	14	15	16	17	18	19
S2	20	21	22	23	24	25	26
S3	27	28	29	30	31	1	2

NOVIEMBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
S3	27	28	29	30	31	1	2
S4	3	4	5	6	7	8	9
S5	10	11	12	13	14	15	16
S6	17	18	19	20	21	22	23
S1	24	25	26	27	28	29	30

DICIEMBRE							
	L	M	X	J	V	S	D
S2	1	2	3	4	5	6	7
S3	8	9	10	11	12	13	14
S4	15	16	17	18	19	20	21
S5	22	23	24	25	26	27	28
S6	29	30	31	1	2	3	4

ENERO							
	L	M	X	J	V	S	D
S6	29	30	31	1	2	3	4
S1	5	6	7	8	9	10	11
S2	12	13	14	15	16	17	18
S3	19	20	21	22	23	24	25
S4	26	27	28	29	30	31	1

FEBRERO							
	L	M	X	J	V	S	D
S5	2	3	4	5	6	7	8
S6	9	10	11	12	13	14	15
S1	16	17	18	19	20	21	22
S2	23	24	25	26	27	28	1

MARZO							
	L	M	X	J	V	S	D
S3	2	3	4	5	6	7	8
S4	9	10	11	12	13	14	15
S5	16	17	18	19	20	21	22
S6	23	24	25	26	27	28	29
S1	30	31	1	2	3	4	5

ABRIL							
	L	M	X	J	V	S	D
S1	30	31	1	2	3	4	5
S2	6	7	8	9	10	11	12
S3	13	14	15	16	17	18	19
S4	20	21	22	23	24	25	26
S5	27	28	29	30	1	2	3

MAYO							
	L	M	X	J	V	S	D
S5	27	28	29	30	1	2	3
S6	4	5	6	7	8	9	10
S1	11	12	13	14	15	16	17
S2	18	19	20	21	22	23	24
S3	25	26	27	28	29	30	31

JUNIO							
	L	M	X	J	V	S	D
S4	1	2	3	4	5	6	7
S5	8	9	10	11	12	13	14
S6	15	16	17	18	19	20	21
S1	22	23	24	25	26	27	28