

LUNES

- Espaguetis integrales con tomate y pavo
- Croquetas de bacalao con lechuga y maíz
- Pera
- Pan y agua

Kcal: 695- Lip: 27- Hc: 90- Pro: 33
7



MARTES

- Brócoli gratinado
- Albóndigas mixtas en salsa con patatas
- Melón
- Pan y agua

Kcal: 570- Lip: 36- Hc: 56- Pro: 23
8



MIÉRCOLES

- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Yogur natural
- Pan integral y agua

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
9



JUEVES

- Arroz guisado con pollo
- Salmón al horno con lechuga y zanahoria
- Naranja
- Pan y agua

Kcal: 795- Lip: 36- Hc: 88- Pro: 33
10



VIERNES

- Lentejas eco guisadas con zanahoria
- Revuelto de york con lechuga y maíz
- Plátano
- Pan integral y agua

Kcal: 649- Lip: 28- Hc: 81- Pro: 28
11



- Coditos gratinados con queso
- Merluza al ajo y perejil con lechuga y pepino
- Manzana eco
- Pan y agua

Kcal: 561- Lip: 20- Hc: 74- Pro: 26
14



- Crema de calabacín con picatostes
- Jamoncitos de pollo al horno con zanahoria baby
- Plátano
- Pan y agua

Kcal: 645- Lip: 28- Hc: 75- Pro: 33
15



- Judías blancas estofadas con chorizo
- Hamburguesa vegetal con rodaja de tomate
- Yogur natural
- Pan integral y agua

Kcal: 599- Lip: 24- Hc: 79- Pro: 26
16



- Arroz integral con salsa de tomate
- Rape al horno con lechuga y maíz
- Sandía
- Pan y agua

Kcal: 562- Lip: 27- Hc: 49- Pro: 35
17



- Guisantes rehogados con jamón
- Tortilla de patatas con pisto manchego
- Pera
- Pan integral y agua

Kcal: 581- Lip: 35- Hc: 55- Pro: 24
18



- Macarrones integrales con tomate y chorizo
- Palometa al horno c/ lechuga y zanahoria
- Nectarina
- Pan y agua

Kcal: 649- Lip: 28- Hc: 80- Pro: 28
21



- Garbanzos estofados con verduras
- Huevos princesa en salsa con lechuga y pepino
- Naranja
- Pan y agua

Kcal: 677- Lip: 39- Hc: 67- Pro: 25
22



- Judías verdes con tomate
- Pollo en pepitoria con puré de patata
- Plátano
- Pan integral y agua

Kcal: 563- Lip: 21- Hc: 73- Pro: 34
23



- Lentejas eco guisadas con verduras
- Quinoa salteada con lascas de pollo y verduras
- Pera
- Pan y agua

Kcal: 654- Lip: 22- Hc: 97- Pro: 28
24



- Arroz guisado con calamares
- Bacalao al horno con lechuga y tomate
- Actimel
- Pan integral y agua

Kcal: 597- Lip: 26- Hc: 55- Pro: 36
25



- Crema de verduras naturales
- Lomo de cerdo a la plancha con lechuga y pepino
- Plátano
- Pan y agua

Kcal: 610- Lip: 30- Hc: 66- Pro: 26
28



- Sopa de cocido con fideos
- Complemento de cocido: garbanzos, repollo, carne, patata)
- Manzana eco
- Pan y agua

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
29



- Paella integral de verduras
- Solía al ajillo con champiñones rehogados
- Yogur natural
- Pan y agua

Kcal: 484- Lip: 19- Hc: 52- Pro: 26
30



vuelta al cole



CEIP IPLACEA – SEPTIEMBRE 2026



GASTROSER

GASTRONOMÍA Y SERVICIOS, S.L.

GASTRONOMÍA
Y SERVICIOS S.L.
COMEDORES COLECTIVOS

NATURALMENTE, COMO EN CASA



La elaboración y calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria de productos de temporada.

A parte del postre, se ofrece leche como complemento para quien lo desee.

Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (véase el recetario en el QR).

Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de los niños y niñas según normativa vigente.

Valores nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 y 9 años.



Asociación de
Celíacos de
Madrid

eurofins

RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

Tanto en el almuerzo como en la cena, el plato debe contener una ración de vegetales.

Se recomiendan de 3 a 4 porciones de fruta al día o entre 1 y 2 tazas de fruta diarias dependiendo de la edad.

Según sea el origen de la proteína en el almuerzo (animal o vegetal), para la cena se sustituiría. Siendo estas carnes, pescados, huevos, lácteos, (origen animal) legumbres, semillas, cereales y frutos secos (origen vegetal). Intentando dar una mayor frecuencia a legumbres, pescado y huevo respecto a la carne y evitando alimentos ultra procesados.

Si el vegetal del medio día ha sido crudo (como una ensalada o similar), lo ideal sería que el de la noche fuera cocinado como una crema de verduras o un salteado y viceversa.

Incluir también una porción de hidratos de carbono diferente al medio día, como pan integral o patatas, pasta integral o arroz integral.

Tener en cuenta también, el apetito del niño o niña y siempre respetando las proporciones.

Por último, atender a circunstancias individuales, por ejemplo niños que realicen actividades deportivas intensas.



MONDAY

- Whole wheat spaghetti with tomato and turkey
- Cod croquettes with lettuce and corn
- Pear
- Bread and water

Kcal: 695- Lip: 27- Hc : 90- Pro: 33

7



TUESDAY

- Broccoli gratin
- Mixed meatballs in sauce with potatoes
- Melon
- Bread and water

Kcal: 570- Lip: 36- Hc : 56- Pro: 23

8



WEDNESDAY

- Stew soup with noodles
- Side dish for stew: chickpeas, cabbage, meat, potato)
- Natural yogurt
- Wholemeal bread and water

Kcal: 643- Lip: 25- Hc : 71- Pro: 40

9



THURSDAY

- Stewed rice with chicken
- Baked salmon with lettuce and carrot
- Orange
- Bread and water

Kcal: 795- Lip: 36- Hc : 88- Pro: 33

10



FRIDAY

- Organic lentils stewed with carrots
- Scrambled eggs with ham, lettuce and corn
- Banana
- Wholemeal bread and water

Kcal: 649- Lip: 28- Hc : 81- Pro: 28

11



- Elbow macaroni with cheese
- Hake with garlic and parsley, lettuce and cucumber
- Organic Apple
- Bread and water

Kcal: 561- Lip: 20- Hc : 74- Pro: 26

14



- Zucchini cream with croutons
- Baked chicken drumsticks with baby carrots
- Banana
- Bread and water

Kcal: 645- Lip: 28- Hc : 75- Pro: 33

15



- White beans stewed with chorizo
- Vegetable burger with a slice of tomato
- Natural yogurt
- Wholemeal bread and water

Kcal: 599- Lip: 24- Hc : 79- Pro: 26

16



- Brown rice with tomato sauce
- Baked monkfish with lettuce and corn
- Watermelon
- Bread and water

Kcal: 562- Lip: 27- Hc : 49- Pro: 35

17



- Peas sautéed with ham
- Potato omelet with Manchego-style ratatouille
- Pear
- Wholemeal bread and water

Kcal: 581- Lip: 35- Hc : 55- Pro: 24

18



- Whole wheat macaroni with tomato and chorizo
- Baked pomfret with lettuce and carrot
- Nectarine
- Bread and water

Kcal: 649- Lip: 28- Hc : 80- Pro: 28

21



- Chickpea stew with vegetables
- Princess eggs in sauce with lettuce and cucumber
- Orange
- Bread and water

Kcal: 677- Lip: 39- Hc : 67- Pro: 25

22



- Green beans with tomato
- Chicken in pepitoria sauce with mashed potatoes
- Banana
- Wholemeal bread and water

Kcal: 563- Lip: 21- Hc : 73- Pro: 34

23



- Organic lentils stewed with vegetables
- Quinoa stir-fried with chicken flakes and vegetables
- Pear
- Bread and water

Kcal: 654- Lip: 22- Hc : 97- Pro: 28

24



- Stewed rice with squid
- Baked cod with lettuce and tomato
- Actimel
- Wholemeal bread and water

Kcal: 597- Lip: 26- Hc : 55- Pro: 36

25



- Cream of natural vegetables
- Grilled pork loin with lettuce and cucumber
- Banana
- Bread and water

Kcal: 610- Lip: 30- Hc : 66- Pro: 26

28



- Stew soup with noodles
- Side dish for stew: chickpeas, cabbage, meat, potato)
- Organic Apple
- Bread and water

Kcal: 643- Lip: 25- Hc : 71- Pro: 40

29



- Wholemeal vegetable paella
- Garlic-sautéed flounder with mushrooms
- Natural yogurt
- Bread and water

Kcal: 484- Lip: 19- Hc : 52- Pro: 26

30



vuelta al cole



SEPTEMBER 2026



Nuestros menús cubren alrededor del 35% de las necesidades nutricionales de un niño cumpliendo con la normativa vigente.
La calidad de nuestros menús se basa en la compra diaria. Por esta razón, nos podríamos encontrar en la necesidad de realizar algún cambio.
Se utilizan en la elaboración de los menús los siguientes alérgenos: Crustáceos, frutos de cáscara, huevos, leche, moluscos y pescado. Existe una relación de alérgenos a disposición del solicitante y según la composición del plato (Véase el recetario en el QR).
Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6 – 9 años.