

LUNES / MONDAY

- Brócoli rehogado al ajillo
- Lomo asado a la naranja con chips de batata

- Manzana eco y leche
- Pan y agua

*Sautéed broccoli
Pork in orange sauce with sweet potatoes
Organic apple and milk
Bread and water*

Kcal: 538- Lip: 35- Hc: 35- Pro: 24
2

MARTES / TUESDAY

- Espaguetis integrales con tomate y pavo
- Solla a la andaluza con lechuga y pepino

- Pera y leche
- Pan y agua

*Whole spaghetti in tomato sauce with turkey
Bettered sole with salad
Pear and milk
Bread and water*

Kcal: 691- Lip: 26- Hc: 91- Pro: 31
3

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

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

*Cocido soup
Chickpeas with meat, potatoes...
Actimel
Bread and water*

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
4

JUEVES / THURSDAY

- Crema de calabaza con picatostes
- Tortilla de patatas con lechuga y tomate

- Plátano y leche
- Pan y agua

*Pumpkin cream with croutons
Spanish omelet with salad
Banana and milk
Bread and water*

Kcal: 650- Lip: 34- Hc: 77- Pro: 17
5

VIERNES / FRIDAY

- Lentejas guisadas con zanahoria
- Bacalao al horno con lechuga y maíz

- Naranja y leche
- Pan integral y agua

*Stewed lentils with carrots
Baked cod with salad
Orange and milk
Whole bread and water*

Kcal: 628- Lip: 28- Hc: 64- Pro: 40
6

- Guisantes rehogados con jamón
- Albóndigas a la jardinera c/ patatas panaderas

- Mandarina y leche
- Pan y agua

*Sautéed peas with ham
Meatballs in sauce with potatoes
Tangerine and milk
Bread and water*

Kcal: 558- Lip: 25- Hc: 74- Pro: 23
9

- Arroz guisado con magro
- Merluza al ajo y perejil con lechuga eco

- Plátano y leche
- Pan y agua

*Stewed rice with pork
Hake in garlic sauce with organic salad
Banana and milk
Bread and water*

Kcal: 744- Lip: 27- Hc: 104- Pro: 25
10

- Judías blancas estofadas con verduras
- Tortilla de calabacín con rodajas de tomate

- Naranja y leche
- Pan y agua

*Stewed beans with vegetables
Zucchini omelet with tomato salad
Orange and milk
Bread and water*

Kcal: 599- Lip: 34- Hc: 64- Pro: 24
11

- Menestra de verduras rehogadas
- Jamoncitos de pollo al horno con puré de patata

- Pera y leche
- Pan y agua

*Vegetable stew
Chicken legs in sauce with mashed potatoes
Pear and milk
Bread and water*

Kcal: 529- Lip: 21- Hc: 63- Pro: 33
12

- Patatas guisadas con magro
- Abadejo en salsa con lechuga y zanahoria

- Yogur de sabores
- Pan integral y agua

*Stewed potatoes with pork
Fish in sauce with salad
Yogurt
Whole bread and water*

Kcal: 665- Lip: 36- Hc: 59- Pro: 30
13

- Macarrones integrales salteados con verduras
- Croquetas de jamón con lechuga y tomate

- Pera y leche
- Pan y agua

*Whole sautéed macaroni with vegetables
Ham croquettes with salad
Pear and milk
Bread and water*

Kcal: 622- Lip: 18- Hc: 95- Pro: 21
16

- Lentejas eco estofadas con verduras
- Salmón al horno con lechuga y pepino

- Naranja y leche
- Pan y agua

*Organic stewed lentils with vegetables
Baked salmon with salad
Orange and milk
Bread and water*

Kcal: 671- Lip: 33- Hc: 65- Pro: 35
17

- Crema de verduras naturales
- Filete de pollo al ajillo con patatas fritas

- Pera y leche
- Pan y agua

*Vegetables cream
Chicken fillet with fries
Pear and milk
Bread and water*

Kcal: 530- Lip: 26- Hc: 54- Pro: 26
18

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

*Cocido soup
Chickpeas with meat, potatoes...
Yogurt
Bread and water*

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
19

- Judías verdes con tomate
- Tortilla de bonito con lechuga y maíz

- Plátano y leche
- Pan integral y agua

*Green beans in tomato sauce
Tuna omelet with salad
Banana and milk
Whole bread and water*

Kcal: 452- Lip: 20- Hc: 63- Pro: 15
20

- Coditos con tomate y queso gratinados
- Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz
- Manzana y leche
- Pan y agua

*Pasta in tomato sauce with cheese
Grilled hamburger with salad
Apple and milk
Bread and water*

Kcal: 631- Lip: 28- Hc: 85- Pro: 20
23

- Judías pintas estofadas con verduras
- Solla a la plancha con lechuga y tomate
- Pera y leche
- Pan y agua

*Stewed black beans with vegetables
Grilled sole with salad
Pear and milk
Bread and water*

Kcal: 534- Lip: 23- Hc: 71- Pro: 28
24

- Arroz milanesea salteado con verduras
- Revuelto de york con rodajas de tomate
- Naranja y leche
- Pan y agua

*Sautéed rice with vegetables
Scrambled eggs with ham and tomato salad
Orange and milk
Bread and water*

Kcal: 688- Lip: 30- Hc: 84- Pro: 23
25

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

*Cocido soup
Chickpeas with meat, potatoes...
Tangerine and milk
Bread and water*

Kcal: 625- Lip: 24- Hc: 71- Pro: 38
26

JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ
(Sopa de verduras al curry / Pollo tandoori con cuscús / Helado)

INDIAN GASTRONOMIC DAY
(Vegetables curry soup / Chicken tandoori wit couscous / Ice cream)

27



CEIP IPLACEA / FEBRUARY 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.

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.

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.



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.



Asociación de
Celiacos de
Madrid

eurofins