

LUNES / MONDAY

- Lentejas estofadas con chorizo
- Tortilla francesa con lechuga y pepino

- Naranja y leche
- Pan y agua

*Stewed lentils with chorizo
Omelet with salad
Orange and milk
Bread and water*

Kcal: 607- Lip: 30- Hc: 64- Pro: 26
2

- Arroz con salsa de tomate
- Albóndigas en salsa con zanahoria

- Mandarina y leche
- Pan y agua

*Rice in tomato sauce
Meatballs in sauce with carrots
Tangerine and milk
Bread and water*

Kcal: 615- Lip: 20- Hc: 102- Pro: 16
9

- Judías verdes rehogadas
- Lacón a la gallega con patatas al vapor

- Manzana y leche
- Pan y agua

*Organic stewed lentils with pumpkin
Baked ham with potatoes
Apple and milk
Bread and water*

Kcal: 600- Lip: 39- Hc: 41- Pro: 29
16

- Arroz integral guisado con magro
- Croquetas de bacalao con pisto manchego
- Pera y leche
- Pan y agua

*Stewed whole rice with pork
Cod croquettes with ratatouille
Pear and milk
Bread and water*

Kcal: 753- Lip: 30- Hc: 95- Pro: 28
23

MARTES / TUESDAY

- Espaguetis integrales con tomate y pavo
- Salmón al limón con rodajas de tomate

- Pera y leche
- Pan y agua

*Whole spaghetti in tomato sauce with turkey
Salmon in lemon sauce with tomato salad
Pear and milk
Bread and water*

Kcal: 752- Lip: 36- Hc: 84- Pro: 33
3

- Guisantes rehogados con jamón
- Porciones de caballa a la andaluza con lechuga y maíz
- Manzana y leche
- Pan y agua

*Sautéed peas with ham
Battered fish with salad
Apple and milk
Bread and water*

Kcal: 459- Lip: 16- Hc: 52- Pro: 33
10

- Espirales integrales con york y maíz
- Abadejo al horno con lechuga y zanahoria

- Naranja y leche
- Pan y agua

*Whole pasta with ham and corn
Baked fish with salad
Orange and milk
Bread and water*

Kcal: 626- Lip: 25- Hc: 81- Pro: 28
17

- Menestra de verduras rehogadas
- Tortilla de york con rodajas de tomate
- Manzana y leche
- Pan y agua

*Vegetable stew
Ham omelet with tomato salad
Apple and milk
Bread and water*

Kcal: 406- Lip: 20- Hc: 45- Pro: 19
24

MIÉRCOLES / WEDNESDAY

- Crema de verduras naturales
- Jamoncitos de pollo en salsa con arroz integral

- Plátano y leche
- Pan y agua

*Vegetables cream
Chicken legs in sauce with whole rice
Banana and milk
Bread and water*

Kcal: 733- Lip: 33- Hc: 85- Pro: 34
4

- Macarrones integrales con tomate y atún
- Merluza al ajo y perejil con lechuga

- Naranja y leche
- Pan y agua

*Whole macaroni in tomato sauce with tuna
Hake in garlic sauce with salad
Orange and milk
Bread and water*

Kcal: 577- Lip: 20- Hc: 80- Pro: 28
11

- 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
18

- Coditos a la carbonara con nata y bacon
- Rape al horno con lechuga eco y pepino
- Naranja y leche
- Pan y agua

*Carbonara pasta
Baked monkfish with organic salad
Orange and milk
Bread and water*

Kcal: 739- Lip: 38- Hc: 79- Pro: 25
25

JUEVES / THURSDAY

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

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

Kcal: 643- Lip: 25- Hc: 71- Pro: 40
5

- Judías estofadas con verduras
- Ragú de pavo al horno con rodajas de tomate

- Pera y leche
- Pan y agua

*Stewed beans with vegetables
Turkey ragout with tomato salad
Pear and milk
Bread and water*

Kcal: 653- Lip: 29- Hc: 73- Pro: 42
12

- Crema de calabaza con picatostes
- Tortilla de bonito con lechuga y maíz

- Plátano y leche
- Pan y agua

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

Kcal: 557- Lip: 25- Hc: 74- Pro: 19
19

JORNADA GASTRONÓMICA GRIEGA
(Ensalada de garbanzos / Gyros de pollo/
Helado)

GREEK GASTRONOMIC DAY
(Chickpeas salad / Chicken Gyros / Ice cream)

26

VIERNES / FRIDAY

- Patatas guisadas con magro
- Bacalao al horno con lechuga y tomate

- Manzana eco y leche
- Pan integral y agua

*Stewed potatoes with pork
Baked cod with salad
Organic apple
Whole bread and water*

Kcal: 682- Lip: 40- Hc: 47- Pro: 37
6

- Brócoli gratinado con bechamel
- Tortilla de patatas con lechuga y pepino

- Yogur de sabores
- Pan integral y agua

*Brocoli au gratin
Spanish omelet with salad
Yogurt
Whole bread and water*

Kcal: 579- Lip: 38- Hc: 42- Pro: 27
13

- Lentejas eco guisadas con verduras
- Solla a la andaluza con lechuga y tomate

- Mandarina y leche
- Pan integral y agua

*Organic stewed lentils with vegetables
Battered sole with salad
Tangerine and milk
Whole bread and water*

Kcal: 582- Lip: 24- Hc: 65- Pro: 33
20

VACACIONES DE SEMANA SANTA

HOLLY WEEK HOLLIDAYS

27

CEIP IPLACEA – MARZO / MARCH 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