

ENERO 2026 BASAL



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 5					DIA 6					DIA 7					DIA 8					DIA 9				
															KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 621,83 90,98 26,76 26,55					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 551,08 73,17 15,68 28,18				
															JORNADA GASTRONÓMICA Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo				
DIA 12					DIA 13					DIA 14					DIA 15					DIA 16				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 561,74 66,95 33,56 13,48					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 729,43 68,10 33,43 43,75					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 709,80 77,11 34,82 34,60					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 603,38 100,93 20,84 44,45					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 511,08 63,12 14,55 29,13				
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Lentejas estofadas con chorizo (12, 19, T1) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					Crema de puerros (con patata) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Arroz caldoso con verduras (19) Bacalao ajo arriero (tomate, pimienta y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 19					DIA 20					DIA 21					DIA 22					DIA 23				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 743,63 91,98 38,23 22,77					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 614,15 79,01 31,29 26,85					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 600,58 84,14 16,31 30,24					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 659,28 84,60 24,44 37,54					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 516,70 52,91 18,88 37,89				
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19) Ragout de pollo al curry (7) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Pisto manchego (Casero) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 26					DIA 27					DIA 28					DIA 29					DIA 30				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 647,18 88,51 30,39 18,90					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 673,33 98,33 23,90 31,81					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 636,56 80,03 26,46 36,17					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 637,26 86,88 24,69 42,03					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 485,47 52,81 12,70 34,22				
Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza gratinada (con bechamel, cebolla y puerro) (1, 4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Sopa de estrellas (1, 9, T3) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Palometa al horno (2, 4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Crema de calabaza (con patata) Pollo asado (12) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado				
Valoracion nutricional:					Calcio 38,6 Hierro 9,3 Sodio 289,6 Vit. A 171,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 19,5 Ác. fólico 35,1 Fibra 6,2 Colest. 23,6 AGS 3,6					AGM 3,5 AGP 5,4														

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



Desde **SECOeducar**
(departamento de Educación)
**estudiamos y coordinamos los
Programas Socioeducativos**

para los centros a los que prestamos nuestro servicio, basándonos en una metodología que fomente el desarrollo de vivencias lúdicas positivas para las niñas y niños, las familias y el propio centro educativo, facilitando así la conciliación familiar.

Con nuestro lema “aprende, disfruta y convive”

mes a mes, pretendemos conseguir en los niños y niñas aprendizajes valiosos como una diversión saludable, colaborar entre nosotros y nosotras, practicar en diferentes deportes, disfrutar con la comida, potenciar la creatividad y la imaginación, convivir, crear juntos y juntas un espacio más sostenible y respetuoso con el planeta.

En todos nuestros menús se incluyen
**productos de temporada,
ecológicos e integrales.**



Súper Protein

Súper Vitamin



¡A comer!

Sugerencias de desayuno y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar..., todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aún siendo naturales).

Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas. Es fundamental la variedad de los mismos.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

en la infancia y adolescencia genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo. Es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables.

Sugerencias de cena

Estructura a seguir en la elaboración de menús

	Menu TIPO A	Menu TIPO B
Primer plato	Farináceos o legumbres ●	Verduras y hortalizas ●
Segundo plato	Alimentos proteicos ●	Alimentos proteicos ●
Guarnición	Verduras y hortalizas ●	Farináceos ●
Postre	Frutas ● y/o lácteos ●	Frutas ● y/o lácteos ●
Pan	Cereales ●	Cereales ●
Bebida	Agua ●	Agua ●

Menú elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE.

R.S.26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 91 632 45 75, en info@secoe.es o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | secoe.es

secoe®

