

MARZO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
480,79	52,99	17,45	28,34

Sopa de estrellas (1, 9, T3)
Huevos a la donostiarra (1, 3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
611,66	71,75	28,49	19,57

Crema de calabacín ECO (con patata)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
583,12	72,99	22,86	20,84

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
590,32	71,24	19,83	38,53

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
619,32	70,19	23,33	32,54

Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pavo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
653,65	83,73	25,29	20,72

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
708,46	66,31	36,82	25,92

JORNADA GASTRONÓMICA
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Salchichas frescas (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y huevo

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
590,78	72,37	20,63	30,33

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y ternera

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,08	69,23	27,45	38,77

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
599,86	55,93	22,73	36,52

Brócoli con taquitos de jamón York (6)
Ragout de pollo en salsa pepitoria (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,58	64,35	25,48	19,40

Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10)
Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,50	83,05	19,49	41,80

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
808,02	71,28	43,96	36,23

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)
Iacón fresco a la gallega con patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
558,39	69,79	15,32	34,35

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y cerdo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
508,63	48,20	15,39	37,99

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Ensalada y ternera

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
645,92	72,99	19,80	33,35

Arroz caldoso con verduras (19)
Dorado con verduritas (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Ensalada y pollo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
567,71	62,83	18,48	30,80

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
529,24	84,71	19,96	44,18

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y huevo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
569,70	55,86	20,92	37,65

Alubias pintas con arroz integral (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 27

Valoracion nutricional: Calcio 61,3 Hierro 7,6 Sodio 324,1 Vit. A 320,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 53,0 Ác. fólico 70,5 Fibra 7,2 Colest. 61,8 AGS 4,7 AGM 4,3 AGP 6,3

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 **SECOEduca**[®]
(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[®]

MARZO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
410,09	38,89	16,97	25,84		449,43	52,74	14,95	26,43		470,27	33,55	23,66	27,91		737,31	57,18	43,48	33,73		497,00	48,73	18,00	28,30	
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Naranja CENA: Verdura y pescado					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Crema de zanahoria Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
485,30	49,06	17,50	24,98		538,82	71,15	21,11	13,61		514,54	40,71	21,77	32,41		487,68	55,69	14,84	31,85		426,15	33,77	19,06	28,66	
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas dado Mandarina CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Brócoli a la bilbaina (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo				
DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
499,06	63,48	21,75	11,95		567,17	51,92	23,64	43,42		544,33	64,27	18,55	32,97		443,73	31,55	18,13	32,54		378,19	19,95	17,13	26,99	
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y huevo					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Mandarina CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Crema de calabaza (con patata) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 27				
519,62	57,14	19,35	36,03		470,14	56,14	16,13	26,97		454,31	53,47	14,96	26,44		568,82	57,82	19,47	30,32						
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Mandarina ecológica CENA: Ensalada y ternera					Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Plátano CENA: Verdura y huevo					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Naranja CENA: Ensalada y pollo									
Valoracion nutricional: Calcio 44,3 Hierro 1,0					Sodio 82,3 Vit. A 387,8 Vit. B1 0,1					Vit. B2 0,2 Vit. C 53,3 Ác. fólico 42,5					Fibra 6,0 Colest. 56,5 AGS 3,6					AGM 3,6 AGP 5,8				

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.



MARZO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 480,79 52,99 17,45 28,34 Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	DIA 3 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 673,59 68,24 29,59 41,97 Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	DIA 4 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 662,08 69,23 27,45 38,77 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	DIA 5 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 808,02 71,28 43,96 36,23 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	DIA 6 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 521,59 65,91 22,19 14,36 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 611,66 71,75 28,49 19,57 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pollo	DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 653,65 83,73 25,29 20,72 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	DIA 11 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 599,86 55,93 22,73 36,52 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	DIA 12 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 796,12 98,71 28,24 38,87 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	DIA 13 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 529,24 84,71 19,96 44,18 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 583,12 72,99 22,86 20,84 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 708,46 66,31 36,82 25,92 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo	DIA 18 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 569,42 38,12 39,45 38,70 Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	DIA 19 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 508,63 48,20 15,39 37,99 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 554,56 55,97 23,74 43,71 Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 590,32 71,24 19,83 38,53 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 576,67 73,34 23,81 17,22 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 623,50 83,05 19,49 41,80 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	DIA 26 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 656,24 70,83 33,16 36,56 Arroz caldoso con verduras (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	DIA 27 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g)

Valoración nutricional: Calcio 62,1 Hierro 7,7 Sodio 311,7 Vit. A 308,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 50,0 Ác. fólico 71,8 Fibra 7,2 Colest. 65,8 AGS 5,8 AGM 4,2 AGP 6,2

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.



MARZO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
464,25	55,23	18,33	19,79

Sopa de estrellas (1, 9, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
533,54	69,03	15,47	29,81

Coditos con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pavo

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,08	69,23	27,45	38,77

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
808,02	71,28	43,96	36,23

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)
Iacón fresco a la gallega con patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
652,85	81,69	18,46	30,76

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Gelatina

CENA: Verdura y huevo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
611,66	71,75	28,49	19,57

Crema de calabacín ECO (con patata)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
653,65	83,73	25,29	20,72

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
599,86	55,93	22,73	36,52

Brócoli con taquitos de jamón York (6)
Ragout de pollo en salsa pepitoria (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
796,12	98,71	28,24	38,87

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y cerdo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
614,38	103,58	19,94	44,15

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Gelatina

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
583,12	72,99	22,86	20,84

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
708,46	66,31	36,82	25,92

JORNADA GASTRONÓMICA
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Salchichas frescas (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y huevo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,04	78,37	19,03	35,47

Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
508,63	48,20	15,39	37,99

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Ensalada y ternera

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
654,84	74,72	20,90	37,62

Alubias pintas con arroz integral (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Gelatina

CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
590,32	71,24	19,83	38,53

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
590,78	72,37	20,63	30,33

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y ternera

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
580,25	82,11	17,13	37,20

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
645,92	72,99	19,80	33,35

Arroz caldoso con verduras (19)
Dorado con verduritas (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Ensalada y pollo

DIA 27

Valoración nutricional: Calcio 57,5 Hierro 7,6 Sodio 317,9 Vit. A 303,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,3 Vit. C 53,0 Ác. fólico 69,0 Fibra 7,4 Colest. 41,2 AGS 4,4 AGM 3,9 AGP 6,1

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.



MARZO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
610,30	54,19	36,00	37,95

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Lacón asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DÍA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
624,97	74,03	24,24	29,03

Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pavo

DÍA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,08	69,23	27,45	38,77

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DÍA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
808,02	71,28	43,96	36,23

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)
lacón fresco a la gallega con patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DÍA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
567,71	62,83	18,48	30,80

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DÍA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
611,66	71,75	28,49	19,57

Crema de calabacín ECO (con patata)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DÍA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
643,77	81,53	22,18	38,05

Arroz con salsa casera de tomate
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DÍA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
496,16	52,97	16,49	28,50

Brócoli con taquitos de jamón York (6)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DÍA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
711,53	85,59	26,79	32,44

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Escalope de pollo (sin gluten/huevo)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y cerdo

DÍA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
588,13	74,65	21,74	34,04

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pavo

DÍA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
666,96	70,06	33,83	41,24

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Lacón asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pavo

DÍA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
708,46	66,31	36,82	25,92

JORNADA GASTRONÓMICA
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Salchichas frescas (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DÍA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
525,77	73,43	15,54	25,89

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Merluza con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DÍA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
508,63	48,20	15,39	37,99

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Ensalada y ternera

DÍA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
569,70	55,86	20,92	37,65

Alubias pintas con arroz integral (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DÍA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
590,32	71,24	19,83	38,53

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pescado

DÍA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
588,78	76,87	20,28	27,08

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y ternera

DÍA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,50	83,05	19,49	41,80

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Verdura y cerdo

DÍA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
645,92	72,99	19,80	33,35

Arroz caldoso con verduras (19)
Dorado con verduritas (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Ensalada y pollo

DÍA 27

Valoración nutricional: Calcio 53,7 Hierro 6,8 Sodio 308,8 Vit. A 275,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 53,2 Ác. fólico 64,7 Fibra 6,7 Colest. 29,9 AGS 5,4 AGM 3,9 AGP 6,3

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.



Gluten (1)



Crustáceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sésamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuzes (13)



Moluscos (14)



Trazas (15)



MARZO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	464,25	55,23	18,33	19,79

Sopa de estrellas (1, 9, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	613,79	58,03	28,34	31,61

Crema de calabacín ECO (con patata)
Filetes de pollo en salsa
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	583,12	72,99	22,86	20,84

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	590,32	71,24	19,83	38,53

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pescado

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	533,54	69,03	15,47	29,81

Coditos con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y pavo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	653,65	83,73	25,29	20,72

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	704,08	66,09	29,46	40,87

JORNADA GASTRONÓMICA
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y huevo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	590,78	72,37	20,63	30,33

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y ternera

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	662,08	69,23	27,45	38,77

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	496,16	52,97	16,49	28,50

Brócoli con taquitos de jamón York (6)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	527,77	68,93	15,89	29,14

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	580,25	82,11	17,13	37,20

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	808,02	71,28	43,96	36,23

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)
Iacón fresco a la gallega con patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	558,39	69,79	15,32	34,35

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y cerdo

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	508,63	48,20	15,39	37,99

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Mandarina

CENA: Ensalada y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	645,92	72,99	19,80	33,35

Arroz caldoso con verduras (19)
Dorado con verduritas (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Ensalada y pollo

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	567,71	62,83	18,48	30,80

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	439,43	70,28	9,21	29,53

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y huevo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	569,70	55,86	20,92	37,65

Alubias pintas con arroz integral (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

Valoración nutricional: Calcio 55,4 Hierro 6,8 Sodio 255,8 Vit. A 274,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 51,4 Ác. fólico 67,2 Fibra 7,0 Colest. 29,5 AGS 3,7 AGM 3,0 AGP 6,1

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.



MARZO 2026 SIN CERDO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
480,79	52,99	17,45	28,34		533,54	69,03	15,47	29,81		662,08	69,23	27,45	38,77		490,24	51,55	23,87	19,71		567,71	62,83	18,48	30,80	
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarrá (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y huevo				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
518,33	66,62	20,70	22,93		609,53	85,25	21,59	16,10		585,25	54,81	22,25	34,91		796,12	98,71	28,24	38,87		439,43	70,28	9,21	29,53	
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina					Brócoli a la bilbaina (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y huevo				
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
583,12	72,99	22,86	20,84		629,06	74,08	25,73	22,46		634,59	95,32	20,09	17,99		514,44	45,65	18,61	35,03		569,70	55,86	20,92	37,65	
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina					Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pavo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pavo				
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)						
638,81	68,21	24,81	33,08		590,78	72,37	20,63	30,33		623,50	83,05	19,49	41,80		645,92	72,99	19,80	33,35						
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano					Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja									
CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pollo									

Valoración nutricional:	Calcio 62,6	Hierro 7,1	Sodio 301,9	Vit. A 285,1	Vit. B1 0,2	Vit. B2 0,3	Vit. C 46,0	Ác. fólico 72,0	Fibra 7,0	Colest. 68,5	AGS 3,9	AGM 3,8	AGP 5,7
-------------------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-----------------	-----------	--------------	---------	---------	---------

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.



MARZO 2026 SIN GLUTEN

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
540,36	61,92	25,12	15,87		638,86	78,83	24,33	27,35		675,97	74,03	27,54	37,08		821,91	76,08	44,05	34,54		581,60	67,63	18,57	29,11	
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)					Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7)					Alubias pintas con arroz integral (19)					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)				
Tortilla francesa (3)					Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)					Filetes de pollo en salsa					Iacón fresco a la gallega con patata					Salmón con salsa de naranja (2, 4)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Zanahoria glaseada					Pan (sin gluten)					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)					Pera					Pan (sin gluten)				
Naranja					Manzana					Mandarina					CENA: Ensalada y pescado					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y ternera										CENA: Verdura y huevo				
DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
625,56	76,55	28,58	17,89		667,54	88,53	25,38	19,03		613,75	60,73	22,82	34,83		725,42	90,39	26,88	30,75		602,03	79,45	21,83	32,36	
Crema de calabacín ECO (con patata)					Arroz con salsa casera de tomate					Brócoli con taquitos de jamón York (6)					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)				
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)					Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)					Ragout de pollo en salsa pepitoria (3)					Escalope de pollo (sin gluten/huevo)					Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)				
Patatas dado					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Pan (sin gluten)				
Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)					Yogur natural (7)				
Manzana					Mandarina					Plátano					Naranja					CENA: Ensalada y huevo				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y cerdo									
DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
597,02	77,79	22,95	19,15		722,35	71,11	36,91	24,23		562,75	78,01	16,73	27,53		522,53	53,00	15,48	36,31		583,59	60,66	21,01	35,97	
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)					JORNADA GASTRONÓMICA					Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12)					Coliflor con taquitos de jamón York (6)					Alubias pintas con arroz integral (19)				
Tortilla francesa (3)					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)					Merluza con limón (4, T2, T14)					Pollo asado a las finas hierbas (12)					Salmón al horno (2, 4)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Salchichas frescas (12, 19)					Ensalada de lechuga y tomate (12)					Patatas revolconas					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan (sin gluten)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)				
Pera					Pan (sin gluten)					Manzana					Mandarina					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					Naranja					CENA: Ensalada y cerdo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pavo				
					CENA: Verdura y huevo																			
DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 27				
604,22	76,04	19,92	36,84		602,67	81,67	20,37	25,40		594,14	86,91	17,22	35,51		659,81	77,79	19,89	31,67						
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)					Arroz caldoso con verduras (19)									
Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)					Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)					Ragout de pollo en salsa					Dorado con verduritas (4, T2, T14)									
Arroz integral					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)									
Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)					Pan (sin gluten)									
Pera					Manzana ecológica					Plátano					Naranja									
CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pollo									

Valoracion nutricional:	Calcio 44,9	Hierro 6,9	Sodio 280,1	Vit. A 297,1	Vit. B1 0,2	Vit. B2 0,2	Vit. C 53,2	Ác. fólico 59,3	Fibra 7,2	Colest. 42,4	AGS 4,7	AGM 4,0	AGP 6,3
-------------------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-----------------	-----------	--------------	---------	---------	---------

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.

