

# JUNIO 2026 BASAL

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	721,25	89,69	27,46	26,11

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)  
 Revuelto de huevo con queso (3, 7)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan (1, T6, T10)  
 Pera  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	682,56	104,17	16,04	39,34

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)  
 Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2)  
 Arroz integral  
 Pan (1, T6, T10)  
 Sandía  
**CENA: Ensalada y huevo**

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	775,42	97,54	28,55	29,48

Crema de calabacín ECO (con patata)  
 Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
 Pan integral (1, 11, T6, T10)  
 Melón  
**CENA: Verdura y pescado**

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	612,15	94,36	16,49	21,69

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)  
 Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan (1, T6, T10)  
 Manzana  
**CENA: Verdura y ternera**

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	664,45	85,43	19,86	24,49

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)  
 Quinoa con verduras y salteado de pollo  
 Pan integral (1, 11, T6, T10)  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Verdura y pavo**

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	577,03	77,40	18,99	18,57

Guisantes rehogados con jamón York (6, 19)  
 Tortilla de patata (3)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan (1, T6, T10)  
 Melón  
**CENA: Verdura y pavo**

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	604,36	45,24	36,03	22,17

Salmorejo (1, T6, T10)  
 Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Pan integral (1, 11, T6, T10)  
 Manzana ecológica  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	657,38	93,55	19,39	25,39

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)  
 Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
 Pan (1, T6, T10)  
 Sandía  
**CENA: Verdura y ternera**

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	676,21	100,03	17,70	26,89

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)  
 Salmón al horno (4, T2)  
 Zanahoria glaseada  
 Pan integral (1, 11, T6, T10)  
 Pera  
**CENA: Ensalada y pollo**

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	655,75	96,82	20,31	29,63

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

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	545,94	59,17	23,20	23,40

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)  
 Lomo de sajonia al horno  
 Patatas dado  
 Pan (1, T6, T10)  
 Manzana  
**CENA: Verdura y pescado**

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	603,06	80,70	18,80	24,26

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12)  
 Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
 Pan integral (1, 11, T6, T10)  
 Plátano  
**CENA: Ensalada y ternera**

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	639,98	80,70	25,90	36,07

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)  
 Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)  
 Loncha de queso (7)  
 Pan (1, T6, T10)  
 Sandía  
**CENA: Verdura y pavo**

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	760,02	85,32	31,24	30,96

Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3)  
 Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan integral (1, 11, T6, T10)  
 Pera  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	0,27	0,00	0,03	0,00

**MENÚ ESPECIAL**  
**CENA: Verdura y pollo**

Valoración nutricional: Calcio 58,3 Hierro 12,3 Sodio 141,1 Vit. A 328,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,0 Ác. fólico 6,4 Fibra 7,1 Colest. 15,4 AGS 4,3 AGM 3,8 AGP 0,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



**Miguel Bermejo Embid**  
 N°Colegiado: MAD00909

# ¡A comer!

Desde **SECOEduca**<sup>®</sup>  
(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**



## 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 46 76, en [info@secoe.es](mailto:info@secoe.es) o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | [secoe.es](http://secoe.es)

secoe<sup>®</sup>

# JUNIO 2026 ALERGI A LEGUMBRES

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 1</b>	605,65	71,99	26,45	18,24	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 2</b>	588,33	72,86	18,11	31,99	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Arroz integral Sandía	Ensalada y huevo
<b>DIA 3</b>	594,89	69,17	25,37	21,50	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Melón	Verdura y pescado
<b>DIA 4</b>	480,14	66,75	16,12	16,68	Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	516,88	54,02	19,69	15,92	Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Quinoa con verduras y salteado de pollo Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 8</b>	592,07	92,81	17,84	11,34	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Melón	Verdura y pavo
<b>DIA 9</b>	465,29	40,91	25,05	19,14	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	542,57	67,05	20,04	22,84	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	555,01	80,99	15,38	22,10	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2) Zanahoria glaseada Pera	Ensalada y pollo
<b>DIA 12</b>	605,37	52,44	28,81	34,37	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 15</b>	457,22	46,02	22,04	19,30	Crema de zanahoria Lomo de sajonia al horno Patatas dado Manzana	Verdura y pescado
<b>DIA 16</b>	564,85	89,33	15,34	15,70	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 17</b>	448,11	30,04	27,29	17,54	Brócoli rehogado con patata y zanahoria Revuelto de huevo con calabacín (3) Loncha de queso (7) Sandía	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	667,86	72,04	28,72	29,67	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 19</b>	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo	

Valoración nutricional: Calcio 57,0 Hierro 4,3 Sodio 52,7 Vit. A 497,1 Vit. B1 0,0 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,8 Ác. fólico 7,1 Fibra 5,9 Colest. 19,3 AGS 4,4 AGM 3,9 AGP 0,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid

NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 1	721,25	89,69	27,46	26,11	DIA 2	719,89	104,49	22,65	36,09	DIA 3	775,42	97,54	28,55	29,48	DIA 4	654,95	91,08	21,31	24,03	DIA 5	664,45	85,43	19,86	24,49
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Lacón asado en su jugo Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón <b>CENA: Verdura y cerdo</b>					Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y pavo</b>				
DIA 8	577,03	77,40	18,99	18,57	DIA 9	604,36	45,24	36,03	22,17	DIA 10	720,86	90,79	26,68	27,27	DIA 11	688,17	100,35	20,77	25,28	DIA 12	655,75	96,82	20,31	29,63
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Lomo de sajonia al horno Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
DIA 15	545,94	59,17	23,20	23,40	DIA 16	742,57	94,83	26,74	27,65	DIA 17	639,98	80,70	25,90	36,07	DIA 18	760,02	85,32	31,24	30,96	DIA 19	0,27	0,00	0,03	0,00
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dadas Pan (1, T6, T10) Manzana <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					<b>MENÚ ESPECIAL</b> <b>CENA: Verdura y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 58,5 Hierro 11,7 Sodio 141,1 Vit. A 313,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,0 Ác. fólico 7,0 Fibra 7,2 Colest. 18,6 AGS 5,1 AGM 3,8 AGP 0,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



**Miguel Bermejo Embid**  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 1</b>	683,47	90,78	26,48	20,68	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 2</b>	682,56	104,17	16,04	39,34	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y huevo
<b>DIA 3</b>	775,42	97,54	28,55	29,48	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Verdura y pescado
<b>DIA 4</b>	612,15	94,36	16,49	21,69	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	642,95	87,30	17,36	20,36	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina	Verdura y pavo
<b>DIA 8</b>	577,03	77,40	18,99	18,57	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón	Verdura y pavo
<b>DIA 9</b>	604,36	45,24	36,03	22,17	Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	657,38	93,55	19,39	25,39	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	676,21	100,03	17,70	26,89	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2) Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pollo
<b>DIA 12</b>	634,25	98,70	17,81	25,51	Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Gelatina	Verdura y pescado
<b>DIA 15</b>	545,94	59,17	23,20	23,40	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y pescado
<b>DIA 16</b>	686,05	108,37	17,66	20,49	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 17</b>	593,48	82,83	21,40	32,45	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	760,02	85,32	31,24	30,96	Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 19</b>	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 16,6 Hierro 12,5 Sodio 125,2 Vit. A 334,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,6 Ác. fólico 5,4 Fibra 7,2 Colest. 12,0 AGS 3,6 AGM 3,4 AGP 0,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 ALERGIA AL HUEVO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA
<b>DIA 1</b>	693,91	95,45	25,09	21,44	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 2</b>	682,56	104,17	16,04	39,34	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y pavo
<b>DIA 3</b>	716,09	88,21	27,69	26,29	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Verdura y pescado
<b>DIA 4</b>	612,15	94,36	16,49	21,69	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	664,45	85,43	19,86	24,49	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 8</b>	581,97	63,05	21,84	29,54	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón	Verdura y pavo
<b>DIA 9</b>	604,36	45,24	36,03	22,17	Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	655,37	91,05	20,55	26,16	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	676,21	100,03	17,70	26,89	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2) Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pollo
<b>DIA 12</b>	723,51	102,07	25,30	31,09	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 15</b>	545,94	59,17	23,20	23,40	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y pescado
<b>DIA 16</b>	638,00	94,42	17,95	21,78	Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 17</b>	649,21	78,68	26,24	40,44	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Filetes de pollo al horno Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	708,74	91,26	26,44	24,40	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 19</b>	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 51,9 Hierro 12,5 Sodio 133,9 Vit. A 334,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,1 Ác. fólico 8,2 Fibra 6,5 Colest. 20,0 AGS 4,2 AGM 3,8 AGP 0,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
DIA 1	720,27	90,13	27,23	25,88	DIA 2	682,56	104,17	16,04	39,34	DIA 3	614,27	66,48	26,94	24,49	DIA 4	592,94	90,75	16,63	20,00	DIA 5	664,45	85,43	19,86	24,49	
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín ECO (con patata) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo					
DIA 8	577,03	77,40	18,99	18,57	DIA 9	604,36	45,24	36,03	22,17	DIA 10	657,38	93,55	19,39	25,39	DIA 11	676,21	100,03	17,70	26,89	DIA 12	587,90	97,31	11,76	34,44	
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo					Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y ternera					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2) Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado					
DIA 15	545,94	59,17	23,20	23,40	DIA 16	603,06	80,70	18,80	24,26	DIA 17	601,90	81,28	23,90	30,02	DIA 18	791,86	84,78	31,53	39,01	DIA 19	0,27	0,00	0,03	0,00	
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dadas Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo					

Valoración nutricional: Calcio 47,3 Hierro 12,5 Sodio 120,1 Vit. A 301,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,2 Ác. fólico 7,3 Fibra 6,9 Colest. 15,3 AGS 3,8 AGM 3,7 AGP 0,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 SIN CERDO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
<b>DIA 1</b>	721,25	89,69	27,46	26,11	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 2</b>	682,56	104,17	16,04	39,34	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y huevo
<b>DIA 3</b>	775,42	97,54	28,55	29,48	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Verdura y pescado
<b>DIA 4</b>	612,15	94,36	16,49	21,69	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	664,45	85,43	19,86	24,49	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 8</b>	631,20	92,76	19,17	18,07	Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón	Verdura y pavo
<b>DIA 9</b>	604,36	45,24	36,03	22,17	Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	657,38	93,55	19,39	25,39	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	676,21	100,03	17,70	26,89	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2) Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pollo
<b>DIA 12</b>	587,90	97,31	11,76	34,44	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 15</b>	525,55	61,82	23,53	14,38	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla francesa (3) Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y pescado
<b>DIA 16</b>	640,34	93,95	18,54	21,48	Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 17</b>	641,90	79,91	28,75	33,86	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	711,54	84,96	26,93	28,95	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 19</b>	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 60,1 Hierro 12,7 Sodio 127,0 Vit. A 306,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,4 Ác. fólico 7,2 Fibra 7,2 Colest. 15,8 AGS 3,9 AGM 3,6 AGP 0,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 SIN GLUTEN

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 1</b>	718,45	97,19	27,21	19,32	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 2</b>	682,56	105,37	16,29	37,10	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Ensalada y huevo
<b>DIA 3</b>	707,69	94,37	26,13	22,58	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón	Verdura y pescado
<b>DIA 4</b>	612,15	95,56	16,75	19,46	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	656,05	91,59	18,30	20,78	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 8</b>	577,03	78,60	19,25	16,33	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón	Verdura y pavo
<b>DIA 9</b>	578,09	66,11	25,81	20,22	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	655,37	92,25	20,80	23,92	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	667,81	106,19	16,14	23,18	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Ensalada y pollo
<b>DIA 12</b>	723,51	103,27	25,56	28,85	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 15</b>	545,94	60,37	23,45	21,16	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	Verdura y pescado
<b>DIA 16</b>	594,66	86,86	17,24	20,55	Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 17</b>	639,98	81,90	26,15	33,84	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	780,66	97,24	29,48	30,75	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 19</b>	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 63,8 Hierro 12,8 Sodio 251,9 Vit. A 351,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,4 Ác. fólico 7,1 Fibra 7,6 Colest. 19,2 AGS 4,2 AGM 3,9 AGP 0,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid  
NºColegiado: MAD00909