

# MAYO 2026 BASAL

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	667,51	101,26	25,24	20,05

Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana

**CENA: Verdura y ternera**

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	642,92	76,69	24,61	28,12

Coliflor con taquitos de jamón York (6)  
Filetes de pollo en salsa  
Patatas panaderas (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Plátano

**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	830,78	137,46	22,16	31,41

Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7)  
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Pera

**CENA: Verdura y pollo**

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	645,65	89,27	21,76	41,86

Alubias pintas con arroz integral (19)  
Lomo de sajonia  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Naranja

**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	546,35	69,77	22,06	27,77

Crema de calabacín (con patata)  
Salmón al horno (4, T2)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)

**CENA: Verdura y huevo**

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	657,49	103,52	23,06	19,70

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Pera

**CENA: Verdura y ternera**

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	539,79	75,24	13,95	23,41

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)  
Dorado al horno (2, 4)  
Puré de patata  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Plátano

**CENA: Ensalada y pavo**

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,65	96,60	23,41	29,52

Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3)  
Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Naranja

**CENA: Verdura y ternera**

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	511,96	68,80	23,02	21,16

Crema de zanahoria ECO  
Filetes de pollo al chilindrón  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana

**CENA: Verdura y huevo**

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	668,39	99,77	18,71	26,94

Arroz caldoso con verduras (19)  
Fogonero con salsa de verduras (2, 4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)

**CENA: Verdura y pavo**

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	625,57	64,52	31,68	17,24

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10)  
Tortilla de patata (3)  
Zanahoria glaseada  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Naranja

**CENA: Verdura y pescado**

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	628,00	105,48	17,11	25,29

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)  
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Pera

**CENA: Ensalada y pavo**

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	590,40	93,45	11,34	20,18

Crema de puerros (con patata)  
Quinoa con verduras y salteado de pollo  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana ecológica

**CENA: Verdura y pescado**

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	719,97	111,85	18,69	36,86

Alubias pintas con arroz integral (19)  
Contramuslo al horno a las finas hierbas (12)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Plátano

**CENA: Ensalada y ternera**

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	668,39	99,77	18,71	26,94

Arroz caldoso con verduras (19)  
Fogonero con salsa de verduras (2, 4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)

**CENA: Verdura y pavo**

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	545,68	78,88	24,21	15,05

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Manzana

**CENA: Ensalada y pavo**

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	732,31	90,18	30,49	34,85

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)  
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Naranja

**CENA: Verdura y pescado**

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	668,02	99,45	23,61	26,45

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)  
Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Sandía

**CENA: Verdura y ternera**

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	667,45	90,56	24,03	24,39

Arroz con salsa casera de tomate  
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Pera

**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	676,62	94,97	21,73	35,10

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

**CENA: Verdura y huevo**

Valoración nutricional: Calcio 84,1 Hierro 13,8 Sodio 313,0 Vit. A 420,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 38,5 Ác. fólico 72,4 Fibra 8,8 Colest. 13,7 AGS 4,2 AGM 1,5 AGP 0,5

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.



# ¡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 45 75, 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>

# MAYO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 4</b>	575,34	89,63	24,12	12,37	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	565,14	83,93	25,27	14,16	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera	Verdura y ternera
<b>DIA 18</b>	446,31	42,51	24,52	10,89	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Naranja	Verdura y pescado
<b>DIA 25</b>	451,40	60,08	23,57	11,72	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana	Ensalada y pavo
<b>DIA 5</b>	551,32	55,26	26,88	21,83	Coliflor a la gallega (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Plátano	Ensalada y pescado
<b>DIA 12</b>	442,59	50,71	15,04	17,21	Brócoli a la bilbaina (12) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Plátano	Ensalada y pavo
<b>DIA 19</b>	518,22	90,35	15,38	16,85	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (sin pavo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pera	Ensalada y pavo
<b>DIA 26</b>	448,58	33,22	30,97	15,18	Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja	Verdura y pescado
<b>DIA 6</b>	667,57	104,27	16,80	17,86	Arroz con salsa casera de tomate Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera	Verdura y pollo
<b>DIA 13</b>	583,88	84,64	17,26	26,21	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Naranja	Verdura y ternera
<b>DIA 20</b>	496,13	74,65	10,70	16,85	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Manzana ecológica	Verdura y pescado
<b>DIA 27</b>	325,55	31,16	21,74	14,66	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 7</b>	390,91	41,27	17,83	26,05	Crema de zanahoria Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Naranja	Ensalada y pescado
<b>DIA 14</b>	417,69	50,00	22,38	17,84	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana	Verdura y huevo
<b>DIA 21</b>	585,57	77,89	18,41	29,71	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 28</b>	573,18	71,76	23,39	21,06	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 8</b>	452,08	50,97	21,42	24,44	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
<b>DIA 15</b>						
<b>DIA 22</b>	564,72	79,61	18,06	23,07	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 29</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 huevo

Valoración nutricional: Calcio 51,1 Hierro 5,7 Sodio 51,8 Vit. A 461,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 37,9 Ác. fólico 20,6 Fibra 6,6 Colest. 13,7 AGS 3,8 AGM 1,5 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 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.



# MAYO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 4</b>	667,51	101,26	25,24	20,05	Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	657,49	103,52	23,06	19,70	Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	625,57	64,52	31,68	17,24	Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y pavo
<b>DIA 25</b>	545,68	78,88	24,21	15,05	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana	Ensalada y pavo
<b>DIA 5</b>	642,92	76,69	24,61	28,12	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y pavo
<b>DIA 12</b>	582,33	75,23	19,72	31,31	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y pavo
<b>DIA 19</b>	689,05	101,20	25,66	26,07	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pavo
<b>DIA 26</b>	732,31	90,18	30,49	34,85	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimienta y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y cerdo
<b>DIA 6</b>	871,51	139,25	27,47	29,80	Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera	Verdura y pollo
<b>DIA 13</b>	736,82	110,80	23,22	21,28	Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y ternera
<b>DIA 20</b>	590,40	93,45	11,34	20,18	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica	Verdura y cerdo
<b>DIA 27</b>	739,35	98,89	31,87	26,76	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 7</b>	645,65	89,27	21,76	41,86	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Ensalada y ternera
<b>DIA 14</b>	511,96	68,80	23,02	21,16	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y huevo
<b>DIA 21</b>	719,97	111,85	18,69	36,86	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 28</b>	667,45	90,56	24,03	24,39	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y cerdo
<b>DIA 8</b>	583,77	70,09	28,69	24,52	Crema de calabacín (con patata) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
<b>DIA 15</b>						
<b>DIA 22</b>	718,47	99,45	23,78	35,25	Arroz caldoso con verduras (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 29</b>	676,62	94,97	21,73	35,10	Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 83,6 Hierro 12,4 Sodio 308,9 Vit. A 392,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 35,8 Ác. fólico 72,4 Fibra 8,8 Colest. 13,7 AGS 5,0 AGM 1,4 AGP 0,5

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.



# MAYO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

## 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)
<b>DIA 4</b>	667,51	101,26	25,24	20,05	<b>DIA 5</b>	642,92	76,69	24,61	28,12	<b>DIA 6</b>	703,41	132,52	14,51	24,99	<b>DIA 7</b>	645,65	89,27	21,76	41,86	<b>DIA 8</b>	524,85	71,64	19,56	23,64
Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera <b>CENA: Verdura y pollo</b>					Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
<b>DIA 11</b>	657,49	103,52	23,06	19,70	<b>DIA 12</b>	539,79	75,24	13,95	23,41	<b>DIA 13</b>	709,65	96,60	23,41	29,52	<b>DIA 14</b>	511,96	68,80	23,02	21,16	<b>DIA 15</b>				
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana <b>CENA: Verdura y huevo</b>									
<b>DIA 18</b>	540,59	61,31	25,16	14,22	<b>DIA 19</b>	628,00	105,48	17,11	25,29	<b>DIA 20</b>	590,40	93,45	11,34	20,18	<b>DIA 21</b>	719,97	111,85	18,69	36,86	<b>DIA 22</b>	646,89	101,65	16,21	22,81
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Crema de perros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina <b>CENA: Verdura y pavo</b>				
<b>DIA 25</b>	545,68	78,88	24,21	15,05	<b>DIA 26</b>	732,31	90,18	30,49	34,85	<b>DIA 27</b>	668,02	99,45	23,61	26,45	<b>DIA 28</b>	667,45	90,56	24,03	24,39	<b>DIA 29</b>	655,12	96,85	19,23	30,97
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina <b>CENA: Verdura y huevo</b>				

Valoracion nutricional: Calcio 53,7 Hierro 13,6 Sodio 304,0 Vit. A 411,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 38,3 Ác. fólico 71,7 Fibra 8,8 Colest. 12,2 AGS 3,5 AGM 1,2 AGP 0,5

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.



# MAYO 2026 ALERGIA AL HUEVO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
<b>DIA 4</b>	676,72	104,79	25,00	21,22	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	642,92	76,69	24,61	28,12	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y pescado
<b>DIA 6</b>	830,78	137,46	22,16	31,41	Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera	Verdura y pollo
<b>DIA 7</b>	645,65	89,27	21,76	41,86	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Ensalada y pescado
<b>DIA 8</b>	546,35	69,77	22,06	27,77	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 11</b>	646,21	101,54	21,22	30,50	Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera	Verdura y ternera
<b>DIA 12</b>	539,79	75,24	13,95	23,41	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y pavo
<b>DIA 13</b>	700,14	97,65	25,28	22,94	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y ternera
<b>DIA 14</b>	511,96	68,80	23,02	21,16	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y cerdo
<b>DIA 15</b>						
<b>DIA 18</b>	564,17	45,10	30,92	23,51	Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Lacón asado en su jugo Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y pescado
<b>DIA 19</b>	612,49	109,15	16,02	20,18	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimienta y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pavo
<b>DIA 20</b>	590,40	93,45	11,34	20,18	Crema de perros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica	Verdura y pescado
<b>DIA 21</b>	719,97	111,85	18,69	36,86	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 22</b>	668,39	99,77	18,71	26,94	Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 25</b>	552,78	75,23	24,45	20,57	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana	Ensalada y pavo
<b>DIA 26</b>	732,31	90,18	30,49	34,85	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimienta y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y pescado
<b>DIA 27</b>	419,82	49,96	22,38	17,98	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y ternera
<b>DIA 28</b>	667,45	90,56	24,03	24,39	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 29</b>	704,98	96,87	25,44	31,10	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pavo

Valoración nutricional: Calcio 80,9 Hierro 13,6 Sodio 310,3 Vit. A 417,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 38,5 Ác. fólico 68,2 Fibra 8,2 Colest. 13,6 AGS 4,5 AGM 1,3 AGP 0,4

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.



# MAYO 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)
4	667,51	101,26	25,24	20,05	5	642,92	76,69	24,61	28,12	6	703,41	132,52	14,51	24,99	7	666,16	89,23	23,94	35,43	8	546,35	69,77	22,06	27,77
Códitos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
11	657,49	103,52	23,06	19,70	12	539,79	75,24	13,95	23,41	13	657,67	91,40	18,35	34,13	14	511,96	68,80	23,02	21,16	15				
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo									
18	540,59	61,31	25,16	14,22	19	628,00	105,48	17,11	25,29	20	590,40	93,45	11,34	20,18	21	719,97	111,85	18,69	36,86	22	668,39	99,77	18,71	26,94
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de perros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
25	545,68	78,88	24,21	15,05	26	732,31	90,18	30,49	34,85	27	668,02	99,45	23,61	26,45	28	667,45	90,56	24,03	24,39	29	568,85	92,04	11,88	34,41
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 76,9 Hierro 13,9 Sodio 298,1 Vit. A 391,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 38,4 Ác. fólico 72,7 Fibra 8,8 Colest. 14,6 AGS 3,5 AGM 1,0 AGP 0,4

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.



# MAYO 2026 SIN CERDO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
<b>DIA 4</b>	667,51	101,26	25,24	20,05	Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	659,41	102,73	25,91	17,49	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera	Verdura y ternera
<b>DIA 18</b>	625,57	64,52	31,68	17,24	Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y pescado
<b>DIA 25</b>	545,68	78,88	24,21	15,05	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana	Ensalada y pavo
<b>DIA 5</b>	645,59	74,06	27,52	25,16	Coliflor a la gallega (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y pescado
<b>DIA 12</b>	539,79	75,24	13,95	23,41	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y pavo
<b>DIA 19</b>	628,00	105,48	17,11	25,29	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pavo
<b>DIA 26</b>	667,47	86,93	24,04	36,23	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y pescado
<b>DIA 6</b>	703,41	132,52	14,51	24,99	Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera	Verdura y pollo
<b>DIA 13</b>	661,17	96,24	19,11	27,51	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Verdura y ternera
<b>DIA 20</b>	590,40	93,45	11,34	20,18	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica	Verdura y pescado
<b>DIA 27</b>	668,02	99,45	23,61	26,45	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 7</b>	658,85	90,46	26,45	28,85	Alubias pintas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja	Ensalada y pescado
<b>DIA 14</b>	511,96	68,80	23,02	21,16	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y huevo
<b>DIA 21</b>	719,97	111,85	18,69	36,86	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 28</b>	667,45	90,56	24,03	24,39	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 8</b>	546,35	69,77	22,06	27,77	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
<b>DIA 15</b>						
<b>DIA 22</b>	668,39	99,77	18,71	26,94	Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 29</b>	568,85	92,04	11,88	34,41	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 80,4 Hierro 13,7 Sodio 299,0 Vit. A 393,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 38,8 Ác. fólico 72,8 Fibra 8,8 Colest. 14,9 AGS 3,7 AGM 0,9 AGP 0,4

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.

Gluten (1)	Crustáceo (2)	Huevo (3)	Pescado (4)	Cacahuete (5)	Soja (6)	Leche (7)	Frutos secos (8)	Aplo (9)	Mostaza (10)	Sésamo (11)	Sulfitos (12)	Altramucos (13)	Moluscos (14)	Trazas (15)



# MAYO 2026 SIN GLUTEN

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
<b>DIA 4</b>	688,14	114,83	24,88	13,45	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	CENA: Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	676,01	109,92	23,18	17,46	Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	CENA: Verdura y ternera
<b>DIA 18</b>	559,11	67,71	25,28	11,97	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	CENA: Verdura y pescado
<b>DIA 25</b>	564,20	85,28	24,33	12,80	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	CENA: Ensalada y pavo
<b>DIA 5</b>	661,45	83,09	24,73	25,87	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano	CENA: Ensalada y pescado
<b>DIA 12</b>	558,32	81,64	14,07	21,16	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano	CENA: Ensalada y pavo
<b>DIA 19</b>	631,02	115,55	16,14	17,93	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimienta y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	CENA: Ensalada y pavo
<b>DIA 26</b>	669,92	93,48	31,24	29,05	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimienta y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	CENA: Verdura y pescado
<b>DIA 6</b>	849,31	143,86	22,28	29,16	Arroz milanés (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	CENA: Verdura y pollo
<b>DIA 13</b>	696,68	109,84	18,02	27,29	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	CENA: Verdura y ternera
<b>DIA 20</b>	608,93	99,85	11,46	17,93	Crema de perros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica	CENA: Verdura y pescado
<b>DIA 27</b>	438,35	56,36	22,50	15,74	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	CENA: Verdura y ternera
<b>DIA 7</b>	664,18	95,67	21,88	39,61	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	CENA: Ensalada y pescado
<b>DIA 14</b>	530,49	75,20	23,14	18,92	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	CENA: Verdura y huevo
<b>DIA 21</b>	738,50	118,25	18,81	34,61	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano	CENA: Ensalada y ternera
<b>DIA 28</b>	685,98	96,96	24,15	22,14	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	CENA: Ensalada y pescado
<b>DIA 8</b>	564,88	76,17	22,18	25,52	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y huevo
<b>DIA 15</b>						
<b>DIA 22</b>	686,92	106,17	18,83	24,69	Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y pavo
<b>DIA 29</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)	CENA: Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 62,5 Hierro 15,1 Sodio 266,1 Vit. A 408,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 38,6 Ác. fólico 58,9 Fibra 8,5 Colest. 13,3 AGS 3,7 AGM 1,4 AGP 0,4

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.

