

SEPTIEMBRE 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	717,25	89,56	25,83	28,13
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)				
Tortilla de patata (3)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Sandía				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,97	53,27	29,29	22,93
Brócoli rehogado con patata y zanahoria				
Lacón a la gallega				
Patatas fritas				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Melón				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	632,31	67,50	28,15	23,49
Guisantes guisados con bacon (6, 7, 19)				
Tortilla francesa (3)				
Patatas panaderas (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Sandía				
CENA: Ensalada y pavo				

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	651,59	90,02	19,28	27,82
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)				
Cinta de lomo al horno				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Sandía				
CENA: Verdura y huevo				

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	639,50	103,14	14,41	23,68
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimienta, cebolla y zanahoria)				
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)				
Cinta de lomo al horno				
Zanahoria glaseada				
Pan (1, T6, T10)				
Manzana				
CENA: Ensalada y pollo				

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,78	86,34	21,16	25,15
Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)				
Tortilla de patata con calabacín (3)				
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Manzana ecológica				
CENA: Ensalada y pollo				

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	625,56	92,00	17,75	24,24
Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10)				
Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)				
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Manzana				
CENA: Verdura y pollo				

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	628,87	64,49	24,13	25,17
Crema de zanahoria ECO				
Ragout de pollo en salsa al horno				
Patatas fritas				
Pan (1, T6, T10)				
Melón				
CENA: Ensalada y pescado				

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	698,90	68,19	28,25	26,19
Coliflor rehogada a la gallega (12)				
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Melón				
CENA: Verdura y ternera				

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	656,46	92,58	19,91	23,82
Arroz caldoso con verduras (19)				
Salmón al horno (4, T2)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Sandía				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	613,06	75,81	17,81	21,71
Judías verdes con patata al vapor (12, 19)				
Garbanzos rehogados con tomate (19)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Melón				
CENA: Verdura y ternera				

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,57	97,46	27,49	24,62
Alubias pintas con arroz integral (19)				
Tortilla de patata (3)				
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Manzana				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	744,43	95,99	28,55	25,98
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)				
Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14)				
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Pera				
CENA: Verdura y pollo				

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	638,65	85,02	19,84	26,98
Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)				
Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Pera				
CENA: Ensalada y huevo				

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	767,24	89,80	27,29	30,48
Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7)				
Dorado al horno con verduritas (2, 4)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Pera				
CENA: Ensalada y pollo				

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	638,06	71,51	28,03	27,25
Crema de zanahoria ECO				
Filetes de pollo al horno				
Patatas revolconas				
Pan (1, T6, T10)				
Yogur natural (7)				
CENA: Ensalada y pescado				

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	650,56	73,46	26,28	29,11
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c)				
Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado				

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	655,92	81,81	24,36	28,42
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)				
Filetes de pollo al limón al horno				
Arroz integral				
Pan (1, T6, T10)				
Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y huevo				

Val. Nutr.	Calcio 21,4 mg	Hierro 10,7 mg	Sodio 102,7 mg	Vit. A 648,7 mcg e.r.	Vit. B1 0,2 mg	Vit. B2 0,1 mg	Vit. C 22,5 mg	Ác. fólico 21,9 mcg	Fibra 9,7 g	Colest. 14,6 mg	AGS 4,5 g	AGM 5,1 g	AGP 0,6 g
------------	----------------	----------------	----------------	-----------------------	----------------	----------------	----------------	---------------------	-------------	-----------------	-----------	-----------	-----------

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

¡A comer!



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.

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 desayunos y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar, etc., 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.**

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 ●

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



Menú adaptado al Real Decreto 315/2025 y elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de secoe.

R.S.26.021946/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

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 7					DIA 8					DIA 9					DIA 10					DIA 11				
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)	
424,60	32,36	26,64	7,00		526,70	79,14	13,90	20,36		613,43	53,57	23,51	18,88		609,85	73,03	23,11	29,52		525,26	47,51	27,52	23,93	
Brócoli rehogado a la bilbaina (12)					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)					Coliflor rehogada a la gallega (12)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)					Crema de zanahoria ECO				
Tortilla de patata (3)					Quinoa con verduritas y salteado de pollo					Quinoa con verduritas y salteado de pollo					Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14)					Filetes de pollo al horno				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Cinta de lomo al horno					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14)					Patatas revolconas				
Sandía					Zanahoria glaseada					Melón					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					Manzana					CENA: Verdura y ternera					Pera					CENA: Ensalada y pescado				
					CENA: Ensalada y pollo										CENA: Verdura y pollo									
DIA 14					DIA 15					DIA 16					DIA 17					DIA 18				
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)	
526,77	34,23	26,97	18,14		608,31	90,35	22,30	11,40		534,26	67,22	19,39	19,97		544,27	47,02	26,31	30,25		537,76	49,46	25,77	25,79	
Brócoli rehogado con patata y zanahoria					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c)				
Lacón a la gallega					Tortilla de patata con calabacín (3)					Salmón al horno (4, T2)					carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)					Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)				
Patatas fritas					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Pera					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Melón					Manzana ecológica					Sandía					CENA: Ensalada y huevo					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo										CENA: Verdura y pescado				
DIA 21					DIA 22					DIA 23					DIA 24					DIA 25				
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)	
487,00	54,67	24,82	12,22		520,47	66,72	19,08	21,46		691,94	65,60	25,77	18,37		553,06	73,35	17,41	20,03		543,12	57,81	23,86	25,10	
Crema de zanahoria					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)					Brócoli rehogado con patata					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)				
Tortilla francesa (3)					Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)					Quinoa con verduritas y salteado de pollo					Dorado al horno con verduritas (2, 4)					Filetes de pollo al limón al horno				
Patatas panaderas (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Arroz integral				
Sandía					Manzana					Melón					Pera					Yogur natural (7)				
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo				
DIA 28					DIA 29					DIA 30														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)											
535,51	72,21	18,28	19,95		516,07	40,49	23,62	21,86		575,44	69,12	25,67	18,02											
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)					Crema de zanahoria ECO					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)														
Cinta de lomo al horno					Ragout de pollo en salsa al horno					Tortilla de patata (3)														
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Patatas fritas					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)														
Sandía					Melón					Manzana														
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo														

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(T)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																																						
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>717,25</td><td>89,56</td><td>25,83</td><td colspan="2">28,13</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		717,25	89,56	25,83	28,13		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,50</td><td>103,14</td><td>14,41</td><td colspan="2">23,68</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		639,50	103,14	14,41	23,68		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>596,24</td><td>60,75</td><td>21,67</td><td colspan="2">22,16</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		596,24	60,75	21,67	22,16		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>735,60</td><td>110,19</td><td>24,35</td><td colspan="2">17,74</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		735,60	110,19	24,35	17,74		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>638,06</td><td>71,51</td><td>28,03</td><td colspan="2">27,25</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		638,06	71,51	28,03	27,25	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
717,25	89,56	25,83	28,13																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
639,50	103,14	14,41	23,68																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
596,24	60,75	21,67	22,16																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
735,60	110,19	24,35	17,74																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
638,06	71,51	28,03	27,25																																																																							
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																																						
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pavo																																																						
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,97</td><td>53,27</td><td>29,29</td><td colspan="2">22,93</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		647,97	53,27	29,29	22,93		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,78</td><td>86,34</td><td>21,16</td><td colspan="2">25,15</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		647,78	86,34	21,16	25,15		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>694,13</td><td>92,86</td><td>23,63</td><td colspan="2">25,43</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		694,13	92,86	23,63	25,43		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>638,65</td><td>85,02</td><td>19,84</td><td colspan="2">26,98</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		638,65	85,02	19,84	26,98		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,56</td><td>73,46</td><td>26,28</td><td colspan="2">29,11</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		650,56	73,46	26,28	29,11	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
647,97	53,27	29,29	22,93																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
647,78	86,34	21,16	25,15																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
694,13	92,86	23,63	25,43																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
638,65	85,02	19,84	26,98																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
650,56	73,46	26,28	29,11																																																																							
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																																						
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pavo																																																						
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>632,31</td><td>67,50</td><td>28,15</td><td colspan="2">23,49</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		632,31	67,50	28,15	23,49		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>690,65</td><td>89,83</td><td>24,06</td><td colspan="2">27,67</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		690,65	89,83	24,06	27,67		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>613,06</td><td>75,81</td><td>17,81</td><td colspan="2">21,71</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		613,06	75,81	17,81	21,71		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>751,56</td><td>88,59</td><td>27,78</td><td colspan="2">31,27</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		751,56	88,59	27,78	31,27		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>655,92</td><td>81,81</td><td>24,36</td><td colspan="2">28,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		655,92	81,81	24,36	28,42	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
632,31	67,50	28,15	23,49																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
690,65	89,83	24,06	27,67																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
613,06	75,81	17,81	21,71																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
751,56	88,59	27,78	31,27																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
655,92	81,81	24,36	28,42																																																																							
Guisantes guisados con bacon (6, 7, 19) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																																						
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo																																																						
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																																
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>651,59</td><td>90,02</td><td>19,28</td><td colspan="2">27,82</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		651,59	90,02	19,28	27,82		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>628,87</td><td>64,49</td><td>24,13</td><td colspan="2">25,17</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		628,87	64,49	24,13	25,17		<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th colspan="2">Prot.(g)</th></tr><tr><td>709,57</td><td>97,46</td><td>27,49</td><td colspan="2">24,62</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		709,57	97,46	27,49	24,62																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
651,59	90,02	19,28	27,82																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
628,87	64,49	24,13	25,17																																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																							
709,57	97,46	27,49	24,62																																																																							
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón					Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana																																																																
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pavo																																																																

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE

LUNES					MARTES					VACA MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 717,25 89,56 25,83 28,13					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 639,50 103,14 14,41 23,68					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 698,90 68,19 28,25 26,19					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 744,43 95,99 28,55 25,98					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 613,03 76,11 25,15 23,12				
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado				
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 647,97 53,27 29,29 22,93					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 647,78 86,34 21,16 25,15					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 656,46 92,58 19,91 23,82					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 638,65 85,02 19,84 26,98					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 625,53 78,06 23,41 24,98				
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pescado				
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 576,98 66,36 23,41 21,57					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 625,56 92,00 17,75 24,24					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 613,06 75,81 17,81 21,71					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 674,26 92,39 19,73 24,82					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 630,89 86,41 21,49 24,29				
Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo				
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30														
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 651,59 90,02 19,28 27,82					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 628,87 64,49 24,13 25,17					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 709,57 97,46 27,49 24,62														
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón					Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana														
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo														

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>688,10</td><td>73,27</td><td>25,92</td><td>36,98</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	688,10	73,27	25,92	36,98	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,50</td><td>103,14</td><td>14,41</td><td>23,68</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,50	103,14	14,41	23,68	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>698,90</td><td>68,19</td><td>28,25</td><td>26,19</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,90	68,19	28,25	26,19	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>722,65</td><td>97,03</td><td>23,62</td><td>32,84</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	722,65	97,03	23,62	32,84	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>638,06</td><td>71,51</td><td>28,03</td><td>27,25</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	638,06	71,51	28,03	27,25
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
688,10	73,27	25,92	36,98																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
639,50	103,14	14,41	23,68																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
698,90	68,19	28,25	26,19																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
722,65	97,03	23,62	32,84																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
638,06	71,51	28,03	27,25																																																													
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pollo					Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y ternera					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pollo					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado																																												
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,97</td><td>53,27</td><td>29,29</td><td>22,93</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,97	53,27	29,29	22,93	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,73</td><td>71,05</td><td>24,21</td><td>34,87</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,73	71,05	24,21	34,87	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>656,46</td><td>92,58</td><td>19,91</td><td>23,82</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,46	92,58	19,91	23,82	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>706,41</td><td>90,27</td><td>24,83</td><td>28,44</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	706,41	90,27	24,83	28,44	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,56</td><td>73,46</td><td>26,28</td><td>29,11</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,56	73,46	26,28	29,11
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
647,97	53,27	29,29	22,93																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
647,73	71,05	24,21	34,87																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
656,46	92,58	19,91	23,82																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
706,41	90,27	24,83	28,44																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
650,56	73,46	26,28	29,11																																																													
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y cerdo					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pescado					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado																																												
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>673,21</td><td>64,82</td><td>30,00</td><td>32,39</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	673,21	64,82	30,00	32,39	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>633,27</td><td>90,72</td><td>19,59</td><td>24,77</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	633,27	90,72	19,59	24,77	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>613,06</td><td>75,81</td><td>17,81</td><td>21,71</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	613,06	75,81	17,81	21,71	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>767,24</td><td>89,80</td><td>27,29</td><td>30,48</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	767,24	89,80	27,29	30,48	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>655,92</td><td>81,81</td><td>24,36</td><td>28,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	655,92	81,81	24,36	28,42
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
673,21	64,82	30,00	32,39																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
633,27	90,72	19,59	24,77																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
613,06	75,81	17,81	21,71																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
767,24	89,80	27,29	30,48																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
655,92	81,81	24,36	28,42																																																													
Guisantes guisados con bacon (6, 7, 19) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y pavo					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Verdura y ternera					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado																																												
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>648,31</td><td>96,21</td><td>18,79</td><td>23,26</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,31	96,21	18,79	23,26	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>628,87</td><td>64,49</td><td>24,13</td><td>25,17</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	628,87	64,49	24,13	25,17	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>680,42</td><td>81,16</td><td>27,58</td><td>33,48</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,42	81,16	27,58	33,48																										
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
648,31	96,21	18,79	23,26																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
628,87	64,49	24,13	25,17																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
680,42	81,16	27,58	33,48																																																													
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y ternera					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Ensalada y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo																																																						

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DIA 7					DIA 8					DIA 9					DIA 10					DIA 11																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>717,25</td><td>89,56</td><td>25,83</td><td>28,13</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	717,25	89,56	25,83	28,13	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,50</td><td>103,14</td><td>14,41</td><td>23,68</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,50	103,14	14,41	23,68	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>698,90</td><td>68,19</td><td>28,25</td><td>26,19</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,90	68,19	28,25	26,19	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>680,73</td><td>90,78</td><td>24,96</td><td>23,55</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,73	90,78	24,96	23,55	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>638,06</td><td>71,51</td><td>28,03</td><td>27,25</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	638,06	71,51	28,03	27,25
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
717,25	89,56	25,83	28,13																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
639,50	103,14	14,41	23,68																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
698,90	68,19	28,25	26,19																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
680,73	90,78	24,96	23,55																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
638,06	71,51	28,03	27,25																																																													
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado																																												
DIA 14					DIA 15					DIA 16					DIA 17					DIA 18																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>658,04</td><td>57,64</td><td>28,82</td><td>24,11</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,04	57,64	28,82	24,11	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,78</td><td>86,34</td><td>21,16</td><td>25,15</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,78	86,34	21,16	25,15	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>656,46</td><td>92,58</td><td>19,91</td><td>23,82</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,46	92,58	19,91	23,82	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>579,70</td><td>85,16</td><td>11,33</td><td>31,80</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	579,70	85,16	11,33	31,80	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,56</td><td>73,46</td><td>26,28</td><td>29,11</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,56	73,46	26,28	29,11
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
658,04	57,64	28,82	24,11																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
647,78	86,34	21,16	25,15																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
656,46	92,58	19,91	23,82																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
579,70	85,16	11,33	31,80																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
650,56	73,46	26,28	29,11																																																													
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pescado																																												
DIA 21					DIA 22					DIA 23					DIA 24					DIA 25																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>576,98</td><td>66,36</td><td>23,41</td><td>21,57</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	576,98	66,36	23,41	21,57	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>625,56</td><td>92,00</td><td>17,75</td><td>24,24</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	625,56	92,00	17,75	24,24	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>613,06</td><td>75,81</td><td>17,81</td><td>21,71</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	613,06	75,81	17,81	21,71	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>674,26</td><td>92,39</td><td>19,73</td><td>24,82</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	674,26	92,39	19,73	24,82	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>655,92</td><td>81,81</td><td>24,36</td><td>28,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	655,92	81,81	24,36	28,42
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
576,98	66,36	23,41	21,57																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
625,56	92,00	17,75	24,24																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
613,06	75,81	17,81	21,71																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
674,26	92,39	19,73	24,82																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
655,92	81,81	24,36	28,42																																																													
Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo																																												
DIA 28					DIA 29					DIA 30																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>651,59</td><td>90,02</td><td>19,28</td><td>27,82</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	651,59	90,02	19,28	27,82	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>628,87</td><td>64,49</td><td>24,13</td><td>25,17</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	628,87	64,49	24,13	25,17	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>709,57</td><td>97,46</td><td>27,49</td><td>24,62</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	709,57	97,46	27,49	24,62																										
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
651,59	90,02	19,28	27,82																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
628,87	64,49	24,13	25,17																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
709,57	97,46	27,49	24,62																																																													
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón					Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana																																																						
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo																																																						

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DÍA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
717,25	89,56	25,83	28,13		687,02	102,74	19,46	23,92		698,90	68,19	28,25	26,19		744,43	95,99	28,55	25,98		638,06	71,51	28,03	27,25	
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)					Coliflor rehogada a la gallega (12)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)					Crema de zanahoria ECO				
Tortilla de patata (3)					Filetes de pollo al horno					Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)					Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14)					Filetes de pollo al horno				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Zanahoria glaseada					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Patatas revolconas				
Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)				
Sandía					Manzana					Melón					Pera					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado				
DÍA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
643,02	53,23	27,91	24,43		647,78	86,34	21,16	25,15		656,46	92,58	19,91	23,82		579,70	85,16	11,33	31,80		650,56	73,46	26,28	29,11	
Brócoli rehogado con patata y zanahoria					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)					Arroz caldoso con verduras (19)					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10)					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c)				
Filetes de pollo al horno					Tortilla de patata con calabacín (3)					Salmón al horno (4, T2)					Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)					Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)				
Patatas fritas					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Pan integral (1, 11, T6, T10)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)				
Melón					Manzana ecológica					Sandía					CENA: Ensalada y huevo					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pescado				
DÍA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
576,98	66,36	23,41	21,57		625,56	92,00	17,75	24,24		613,06	75,81	17,81	21,71		674,26	92,39	19,73	24,82		655,92	81,81	24,36	28,42	
Guisantes rehogados con ajo (19)					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10)					Judías verdes con patata al vapor (12, 19)					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)				
Tortilla francesa (3)					Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)					Garbanzos rehogados con tomate (19)					Dorado al horno con verduritas (2, 4)					Filetes de pollo al limón al horno				
Patatas panaderas (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Arroz integral				
Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)				
Sandía					Manzana					Melón					Pera					Yogur natural (7)				
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo				
DÍA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)										
699,10	89,63	24,33	28,06		628,87	64,49	24,13	25,17		709,57	97,46	27,49	24,62											
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)					Crema de zanahoria ECO					Alubias pintas con arroz integral (19)														
Filetes de pollo al horno					Ragout de pollo en salsa al horno					Tortilla de patata (3)														
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Patatas fritas					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)														
Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan integral (1, T6, T10)														
Sandía					Melón					Manzana														
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo														

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 SIN GLUTEN

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>563,76</td><td>68,77</td><td>23,36</td><td>15,28</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	563,76	68,77	23,36	15,28	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,50</td><td>104,34</td><td>14,66</td><td>21,44</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,50	104,34	14,66	21,44	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>690,50</td><td>74,35</td><td>26,69</td><td>22,48</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	690,50	74,35	26,69	22,48	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>722,65</td><td>98,23</td><td>23,87</td><td>30,60</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	722,65	98,23	23,87	30,60	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>638,06</td><td>72,71</td><td>28,28</td><td>25,01</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	638,06	72,71	28,28	25,01
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
563,76	68,77	23,36	15,28																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
639,50	104,34	14,66	21,44																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
690,50	74,35	26,69	22,48																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
722,65	98,23	23,87	30,60																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
638,06	72,71	28,28	25,01																																																													
Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado																																												
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,57</td><td>59,43</td><td>27,73</td><td>19,22</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,57	59,43	27,73	19,22	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,78</td><td>87,54</td><td>21,41</td><td>22,92</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,78	87,54	21,41	22,92	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>656,46</td><td>93,78</td><td>20,16</td><td>21,59</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,46	93,78	20,16	21,59	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>698,01</td><td>96,43</td><td>23,27</td><td>24,73</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,01	96,43	23,27	24,73	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,56</td><td>74,66</td><td>26,53</td><td>26,87</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,56	74,66	26,53	26,87
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
639,57	59,43	27,73	19,22																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
647,78	87,54	21,41	22,92																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
656,46	93,78	20,16	21,59																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
698,01	96,43	23,27	24,73																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
650,56	74,66	26,53	26,87																																																													
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pescado																																												
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>623,91</td><td>73,66</td><td>26,59</td><td>19,78</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	623,91	73,66	26,59	19,78	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>633,27</td><td>91,92</td><td>19,84</td><td>22,54</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	633,27	91,92	19,84	22,54	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>613,06</td><td>77,01</td><td>18,06</td><td>19,47</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	613,06	77,01	18,06	19,47	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>758,84</td><td>95,96</td><td>25,73</td><td>26,77</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	758,84	95,96	25,73	26,77	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>655,92</td><td>83,01</td><td>24,62</td><td>26,18</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	655,92	83,01	24,62	26,18
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
623,91	73,66	26,59	19,78																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
633,27	91,92	19,84	22,54																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
613,06	77,01	18,06	19,47																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
758,84	95,96	25,73	26,77																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
655,92	83,01	24,62	26,18																																																													
Guisantes guisados con bacon (6, 7, 19) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)																																												
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo																																												
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>648,31</td><td>97,41</td><td>19,04</td><td>21,03</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,31	97,41	19,04	21,03	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>628,87</td><td>65,69</td><td>24,38</td><td>22,94</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	628,87	65,69	24,38	22,94	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>701,17</td><td>103,62</td><td>25,93</td><td>20,91</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	701,17	103,62	25,93	20,91																										
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
648,31	97,41	19,04	21,03																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
628,87	65,69	24,38	22,94																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
701,17	103,62	25,93	20,91																																																													
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón					Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana																																																						
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo																																																						

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(T)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909