

OCTUBRE 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
645,20	87,61	19,27	25,71

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pavo

DÍA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
632,20	81,83	22,85	23,18

Alubias blancas estofadas con arroz integral (19)
Tortilla francesa (3, T1)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pescado

DÍA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
721,02	91,24	25,99	28,46

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Filetes de pollo horneado al curry (7, T1, T10)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DÍA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
670,22	93,27	20,99	24,91

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza gratinada (con bechamel, cebolla y puerro) (1, 4, 7, T1, T2, T6, T10, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y ternera

DÍA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
723,92	96,99	22,54	29,59

Coliflor con patata gratinada con queso (7, T8)
Garbanzos rehogados con tomate (19)
Arroz
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pollo

DÍA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
638,19	77,04	23,07	24,23

Brócoli rehogado a la bilbaina (12)
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo



DÍA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
626,05	92,30	18,29	26,81

JORNADA GASTRONÓMICA
Sopa de patata alemana (Kartoffelsuppe) (6, 7, 9)
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10)
Manzana asada con canela

CENA: Ensalada y pescado



DÍA 12



DÍA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
632,35	87,53	20,77	20,65

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
Revuelto de huevo con chorizo (3, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DÍA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,70	85,24	18,54	17,58

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10)
Pico de gallo
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y ternera



DÍA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
680,16	89,09	21,88	28,77

Coditos a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3, T6, T10)
Filetes de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y huevo

DÍA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,09	79,64	21,03	27,91

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19)
Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DÍA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
670,03	80,36	25,58	26,18

Guisantes rehogados con patata (19)
Huevos cocidos con salsa aurora (1, 3, 7, T1, T6, T10)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DÍA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
714,61	95,59	25,58	28,31

Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)
Ragout de pollo en salsa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Verdura y ternera

DÍA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
702,04	86,35	25,85	25,88

Risotto de champiñones (7, 12)
Dorado al horno con verduritas (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y huevo

DÍA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
636,43	90,16	18,24	26,28

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

CENA: Ensalada y pescado

DÍA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
674,41	77,14	25,77	27,20

Brócoli rehogado con patata
Estofado de ternera en salsa
Arroz
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Batido de fruta Casero

CENA: Ensalada y pollo

DÍA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
679,72	84,15	25,77	26,06

Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3, T1)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DÍA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,53	93,67	18,63	26,09

Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO)
Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3)
Arroz integral
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Ensalada y huevo

DÍA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
676,07	90,68	21,85	25,18

Arroz con salsa casera de tomate
Salmón al horno (4, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DÍA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
688,48	101,90	18,48	28,26

Sopa de estrellas (1, 9, T3, T6, T10)
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y ternera

DÍA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
705,21	76,97	33,10	24,94

Crema de calabaza ECO (con patata)
Hamburguesas mixta en salsa (T6)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y huevo



Val. Nutr.

Calcio 51,4 mg

Hierro 8,0 mg

Sodio 112,9 mg

Vit. A 351,2 mcg e.r.

Vit. B1 0,1 mg

Vit. B2 0,1 mg

Vit. C 39,9 mg

Ác. fólico 27,9 mcg

Fibra 10,6 g

Colest. 11,0 mg

AGS 4,8 g

AGM 3,6 g

AGP 0,2 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
(T)

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

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

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

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



NºColegiado: MAD00909

OCTUBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
635,26	88,29	17,92	27,08

Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pavo

DIA 12

Arroz caldoso con verduras (19)
Revuelto de huevo con chorizo (3, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana

CENA: Ensalada y pavo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
670,03	80,36	25,58	26,18

Guisantes rehogados con patata (19)
Huevos cocidos con salsa aurora (1, 3, 7, T1, T6, T10)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
679,72	84,15	25,77	26,06

Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimienta) (19, T1)
Tortilla francesa (3, T1)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Ensalada y pavo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
632,20	81,83	22,85	23,18

Alubias blancas estofadas con arroz integral (19)
Tortilla francesa (3, T1)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana ecológica

CENA: Verdura y cerdo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
636,41	89,07	20,73	19,73

Arroz caldoso con verduras (19)
Revuelto de huevo con chorizo (3, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana

CENA: Ensalada y pavo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
714,61	95,59	25,58	28,31

Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)
Ragout de pollo en salsa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Verdura y ternera

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,53	93,67	18,63	26,09

Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO)
Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3)
Arroz integral
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Ensalada y huevo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
721,02	91,24	25,99	28,46

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Filetes de pollo horneado al curry (7, T1, T10)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,70	85,24	18,54	17,58

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10)
Pico de gallo
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y ternera

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
686,36	85,14	26,34	26,67

Risotto de champiñones (7, 12)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y huevo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
666,22	91,36	20,52	26,55

Arroz con salsa casera de tomate
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
711,05	90,82	26,66	24,34

Arroz con salsa casera de tomate
Lacón a la gallega
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y ternera

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
723,92	96,99	22,54	29,59

Coliflor con patata gratinada con queso (7, T8)
Garbanzos rehogados con tomate (19)
Arroz
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
680,16	89,09	21,88	28,77

Coditos a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3, T6, T10)
Filetes de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y huevo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
636,43	90,16	18,24	26,28

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

CENA: Ensalada y pavo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
604,38	94,85	13,76	24,26

Sopa de estrellas (1, 9, T3, T6, T10)
Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
554,09	69,99	18,34	20,23

Brócoli rehogado a la bilbaina (12)
Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
626,05	92,30	18,29	26,81

JORNADA GASTRONÓMICA
Sopa de patata alemana (Kartoffelsuppe) (6, 7, 9)
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10)
Manzana asada con canela

CENA: Ensalada y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
659,22	78,81	22,59	34,49

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
674,41	77,14	25,77	27,20

Brócoli rehogado con patata
Estofado de ternera en salsa
Arroz
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Batido de fruta Casero

CENA: Ensalada y pollo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
705,21	76,97	33,10	24,94

Crema de calabaza ECO (con patata)
Hamburguesa mixta en salsa (T6)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y huevo

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

OCTUBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
															DIA 1					DIA 2				
															KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 641,58 90,50 20,40 21,93					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 613,16 81,64 20,20 20,11				
															Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y ternera					Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y huevo				
DIA 5					DIA 6					DIA 7					DIA 8					DIA 9				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 645,20 87,61 19,27 25,71					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 632,20 81,83 22,85 23,18					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 696,95 89,73 24,20 28,03					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 643,77 100,64 14,43 24,13					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 622,54 79,66 26,12 18,40				
Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pavo					Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y ternera					Coliflor rehogada con ajo y patatas Garbanzos rehogados con tomate (19) Arroz Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Salchichas frescas tipo frankfurt (12, 19) Puré de patata Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pescado				
DIA 12					DIA 13					DIA 14					DIA 15					DIA 16				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 632,35 87,53 20,77 20,65					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 574,70 85,24 18,54 17,58					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 680,16 89,09 21,88 28,77					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 605,92 83,52 18,37 24,55									
Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Revuelto de huevo con chorizo (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y ternera					Coditos a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo									
DIA 19					DIA 20					DIA 21					DIA 22					DIA 23				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 586,71 73,10 22,45 20,18					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 714,61 95,59 25,58 28,31					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 656,98 95,24 17,80 23,45					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 636,43 90,16 18,24 26,28					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 658,35 77,50 23,73 26,60				
Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y ternera					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y huevo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Brócoli rehogado con patata Estofado de ternera en salsa Arroz Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pollo				
DIA 26					DIA 27					DIA 28					DIA 29					DIA 30				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 679,72 84,15 25,77 26,06					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 670,41 92,99 20,56 26,29					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 676,07 90,68 21,85 25,18					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 688,48 101,90 18,48 28,26					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 692,02 81,35 30,37 22,32				
Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Ragout de pollo en salsa al horno Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Sopa de estrellas (1, 9, T3, T6, T10) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera					Crema de calabaza ECO (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (T6) Patatas dado Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y huevo				

OCTUBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

OCTUBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

										DIA1 KCAL641,58Hidr.(g)90,50Lípid.(g)20,40Prot.(g)21,93					DIA2 KCAL638,19Hidr.(g)77,04Lípid.(g)23,07Prot.(g)24,23									
										Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y ternera					Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo									
DIA5 KCAL645,10Hidr.(g)87,61Lípid.(g)19,25Prot.(g)25,71 Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pavo					DIA6 KCAL632,20Hidr.(g)81,83Lípid.(g)22,85Prot.(g)23,18 Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado					DIA7 KCAL696,95Hidr.(g)89,73Lípid.(g)24,20Prot.(g)28,03 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y ternera					DIA8 KCAL671,12Hidr.(g)96,94Lípid.(g)17,30Prot.(g)28,25 Coliflor rehogada con ajo y patatas Garbanzos rehogados con tomate (19) Arroz Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo					DIA9 KCAL584,50Hidr.(g)79,33Lípid.(g)19,08Prot.(g)24,86 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pescado				
DIA12					DIA13 KCAL684,17Hidr.(g)88,53Lípid.(g)27,55Prot.(g)20,28 Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					DIA14 KCAL574,70Hidr.(g)85,24Lípid.(g)18,54Prot.(g)17,58 Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y ternera					DIA15 KCAL680,16Hidr.(g)89,09Lípid.(g)21,88Prot.(g)28,77 Coditos a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					DIA16 KCAL627,09Hidr.(g)79,64Lípid.(g)21,03Prot.(g)27,91 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
DIA19 KCAL586,71Hidr.(g)73,10Lípid.(g)22,45Prot.(g)20,18 Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					DIA20 KCAL714,61Hidr.(g)95,59Lípid.(g)25,58Prot.(g)28,31 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y ternera					DIA21 KCAL656,98Hidr.(g)95,24Lípid.(g)17,80Prot.(g)23,45 Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y huevo					DIA22 KCAL577,48Hidr.(g)90,30Lípid.(g)9,74Prot.(g)31,09 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					DIA23 KCAL671,54Hidr.(g)74,34Lípid.(g)29,26Prot.(g)22,04 Brócoli rehogado con patata Lacón asado en su jugo Arroz Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero CENA: Ensalada y pollo				
DIA26 KCAL679,72Hidr.(g)84,15Lípid.(g)25,77Prot.(g)26,06 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimienta) (19, T1) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					DIA27 KCAL691,24Hidr.(g)91,07Lípid.(g)24,45Prot.(g)24,83 Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Filetes de pollo al horno Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y huevo					DIA28 KCAL676,07Hidr.(g)90,68Lípid.(g)21,85Prot.(g)25,18 Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo					DIA29 KCAL677,32Hidr.(g)102,80Lípid.(g)18,05Prot.(g)24,49 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera					DIA30 KCAL656,48Hidr.(g)79,17Lípid.(g)26,04Prot.(g)28,54 Crema de calabaza ECO (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo				

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
645,20	87,61	19,27	25,71

Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria)
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pavo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
632,20	81,83	22,85	23,18

Alubias blancas estofadas con arroz integral (19)
Tortilla francesa (3, T1)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
721,02	91,24	25,99	28,46

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Filetes de pollo horneado al curry (7, T1, T10)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
670,22	93,27	20,99	24,91

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza gratinada (con bechamel, cebolla y puerro) (1, 4, 7, T1, T2, T6, T10, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y ternera

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
638,19	77,04	23,07	24,23

Brócoli rehogado a la bilbaina (12)
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
723,92	96,99	22,54	29,59

Coliflor con patata gratinada con queso (7, T8)
Garbanzos rehogados con tomate (19)
Arroz
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
519,14	79,71	11,95	24,48

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10)
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10)
Manzana asada con canela

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
684,17	88,53	27,55	20,28

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,70	85,24	18,54	17,58

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10)
Pico de gallo
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
680,16	89,09	21,88	28,77

Coditos a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3, T6, T10)
Filetes de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y huevo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,09	79,64	21,03	27,91

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19)
Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
670,03	80,36	25,58	26,18

Guisantes rehogados con patata (19)
Huevos cocidos con salsa aurora (1, 3, 7, T1, T6, T10)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
714,61	95,59	25,58	28,31

Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)
Ragout de pollo en salsa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Verdura y ternera

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
702,04	86,35	25,85	25,88

Risotto de champiñones (7, 12)
Dorado al horno con verduritas (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y huevo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,48	90,30	9,74	31,09

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
674,41	77,14	25,77	27,20

Brócoli rehogado con patata
Estofado de ternera en salsa
Arroz
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Batido de fruta Casero

CENA: Ensalada y pollo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
679,72	84,15	25,77	26,06

Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3, T1)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Ensalada y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,53	93,67	18,63	26,09

Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO)
Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3)
Arroz integral
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Ensalada y huevo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
676,07	90,68	21,85	25,18

Arroz con salsa casera de tomate
Salmón al horno (4, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
677,32	102,80	18,05	24,49

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10)
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
607,61	75,81	23,39	23,92

Crema de calabaza ECO (con patata)
Hamburguesa de pollo al horno (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y huevo

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
636,80	93,77	17,71	21,99

Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria)
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,80	81,57	27,46	23,26

Alubias blancas estofadas con arroz integral (19)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
694,15	97,23	23,96	21,24

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Filetes de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Mandarina
CENA: Verdura y ternera

DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
633,18	96,66	18,84	18,22

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
715,52	103,15	20,98	25,88

Coliflor con patata gratinada con queso (7, T8)
Garbanzos rehogados con tomate (19)
Arroz
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Yogur natural (7)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
638,19	78,24	23,32	22,00

Brócoli rehogado a la bilbaina (12)
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y huevo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
626,05	93,50	18,54	24,58

JORNADA GASTRONÓMICA
Sopa de patata alemana (Kartoffelsuppe) (6, 7, 9)
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Puré de patata
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Manzana asada con canela
CENA: Ensalada y pescado

DIA 12

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,95	93,69	19,21	16,93

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
Revuelto de huevo con chorizo (3, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
587,89	81,07	19,93	17,43

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Garbanzos rehogados con tomate (19)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
675,94	96,50	21,64	21,95

Macarrones a la napolitana (sin gluten/huevo)
Filetes de pollo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Naranja
CENA: Verdura y huevo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,09	80,84	21,28	25,67

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19)
Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pavo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
618,38	73,63	24,21	22,48

Guisantes rehogados con patata (19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,21	101,75	24,02	24,59

Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)
Ragout de pollo en salsa al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Plátano
CENA: Verdura y ternera

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
702,04	87,55	26,10	23,65

Risotto de champiñones (7, 12)
Dorado al horno con verduritas (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
704,19	96,61	23,49	25,50

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Mandarina
CENA: Ensalada y pescado

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
666,01	83,30	24,21	23,49

Brócoli rehogado con patata
Estofado de ternera en salsa
Arroz
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Batido de fruta Casero
CENA: Ensalada y pollo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
533,61	54,42	25,75	18,25

Guisantes rehogados con ajo (19)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,13	99,83	17,07	22,38

Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO)
Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3)
Arroz integral
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Plátano
CENA: Ensalada y huevo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
667,67	96,84	20,29	21,47

Arroz con salsa casera de tomate
Salmón al horno (4, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
750,70	105,03	25,44	23,81

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Pera
CENA: Verdura y ternera

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
705,21	78,17	33,35	22,71

Crema de calabaza ECO (con patata)
Hamburguesa mixta en salsa (T6)
Patatas dado
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Yogur natural (7)
CENA: Ensalada y huevo

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