

MARZO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
480,07	52,67	17,37	25,74

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,67	70,48	23,38	32,41

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
687,51	65,23	28,72	40,65

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

CENA: Verdura y ternera

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
757,47	93,67	39,85	45,34

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
568,71	62,59	18,62	38,86

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

CENA: Verdura y huevo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
613,17	72,15	28,41	19,95

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
650,09	82,04	25,39	22,04

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
600,92	56,11	22,79	36,45

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
558,74	67,38	15,50	34,51

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

CENA: Verdura y cerdo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,21	83,59	19,33	42,45

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

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
581,12	72,22	23,00	19,71

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,56	66,68	35,57	22,52

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

CENA: Verdura y huevo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
682,81	99,50	20,60	22,41

Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)
Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
508,11	48,42	15,35	38,14

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

CENA: Ensalada y ternera

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
568,46	48,03	20,85	46,10

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,02	72,35	19,62	38,41

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
593,12	73,01	20,56	30,47

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

CENA: Ensalada y ternera

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
671,04	83,26	19,36	42,87

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

CENA: Verdura y huevo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
645,80	72,38	20,00	33,95

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

CENA: Ensalada y pollo

DIA 27

Valoracion nutricional: Calcio 79,5 Hierro 2,8 Sodio 264,4 Vit. A 404,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 43,9 Ác. fólico 85,7 Fibra 9,8 Colest. 67,0 AGS 4,2 AGM 4,3 AGP 6,4

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

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



¡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.

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

Súper Protein

Súper Vitamin



Sugerencias de desayuno y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar..., todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aún siendo naturales).

Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas. Es fundamental la variedad de los mismos.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

en la infancia y adolescencia genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo. Es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables.

Sugerencias de cena

Estructura a seguir en la elaboración de menús

	Menu TIPO A	Menu TIPO B
Primer plato	Farináceos o legumbres ●	Verduras y hortalizas ●
Segundo plato	Alimentos proteicos ●	Alimentos proteicos ●
Guarnición	Verduras y hortalizas ●	Farináceos ●
Postre	Frutas ● y/o lácteos ●	Frutas ● y/o lácteos ●
Pan	Cereales ●	Cereales ●
Bebida	Agua ●	Agua ●



Menú elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE.

R.S.26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 91 632 45 75, en info@secoe.es o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | secoe.es

secoe[®]

MARZO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
409,37	38,57	16,89	23,25		445,74	51,61	14,95	26,63		495,83	36,96	25,06	28,71		686,76	79,57	39,37	42,84		498,00	48,49	18,14	36,37	
Sopa de estrellas (1, 9, T3)					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3)					Crema de zanahoria					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)				
Huevos a la donostiarrá (1, 3, 7)					Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)					Filetes de pollo en salsa					Iacón fresco a la gallega con patata					Salmón con salsa de naranja (2, 4)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Pisto manchego (Casero)					Pera					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Naranja					Manzana					Mandarina					CENA: Ensalada y pescado					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y ternera										CENA: Verdura y huevo				
DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
489,65	50,28	17,50	24,89		536,14	69,70	21,21	14,91		515,55	40,91	21,84	32,36		488,03	53,28	15,02	32,01		427,45	34,14	19,06	28,60	
Crema de calabacín ECO (con patata)					Arroz con salsa casera de tomate					Brócoli a la bilbaina (12)					Espaguetis salteados al wok (1, T3)					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)				
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)					Revuelto de huevo con calabacín (3)					Ragout de pollo en salsa pepitoria (3)					Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)					carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)				
Patatas dado					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Yogur natural (7)				
Manzana					Mandarina					Plátano					Naranja					CENA: Ensalada y huevo				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y cerdo									
DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
498,11	62,62	21,94	12,64		559,27	52,29	22,39	40,34		549,70	63,97	17,55	33,61		443,16	31,79	18,09	32,69		376,94	19,49	17,20	34,36	
Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria)					JORNADA GASTRONÓMICA					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)					Coliflor a la gallega (12)					Crema de calabaza (con patata)				
Tortilla francesa (3)					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)					Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)					Pollo asado a las finas hierbas (12)					Salmón al horno (2, 4)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Lomo de sajonia					Ensalada de lechuga y tomate (12)					Patatas revolconas					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pera					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Manzana					Mandarina					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					Naranja					CENA: Ensalada y cerdo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pavo				
					CENA: Verdura y huevo																			
DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
521,32	58,25	19,14	35,91		470,46	56,24	16,07	27,13		457,94	54,48	14,96	26,37		568,24	57,40	19,63	31,04		358,02	21,34	22,55	9,79	
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)					Crema de zanahoria					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)					Brócoli a la bilbaina (12)				
Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)					Merluza con limón (4, T2, T14)					Ragout de pollo en salsa					Dorado con verduritas (4, T2, T14)					Revuelto de huevo con calabacín (3)				
Arroz integral					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Patatas fritas				
Pera					Manzana ecológica					Plátano					Naranja					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pescado				

Valoracion nutricional: Calcio 54,3 Hierro 1,9 Sodio 67,2 Vit. A 456,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,2 Vit. C 42,9 Ác. fólico 43,3 Fibra 7,6 Colest. 58,3 AGS 3,7 AGM 4,2 AGP 5,8

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

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



MARZO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DÍA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
480,07	52,67	17,37	25,74		672,03	67,71	29,64	41,90		687,51	65,23	28,72	40,65		757,47	93,67	39,85	45,34		521,86	65,46	22,34	15,05	
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
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)	DÍA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
613,17	72,15	28,41	19,95		650,09	82,04	25,39	22,04		600,92	56,11	22,79	36,45		660,50	67,38	34,35	39,21		594,21	83,59	19,33	42,45	
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pollo					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo				
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)	DÍA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
581,12	72,22	23,00	19,71		700,56	66,68	35,57	22,52		695,13	73,49	34,53	41,85		508,11	48,42	15,35	38,14		553,33	48,14	23,67	44,77	
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
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)	DÍA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,02	72,35	19,62	38,41		576,62	73,33	23,74	17,38		671,04	83,26	19,36	42,87		654,15	70,04	33,32	37,33		471,98	33,68	26,73	16,92	
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo					Arroz caldoso con verduras (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo					Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				

Valoración nutricional: Calcio 73,4 Hierro 2,7 Sodio 242,4 Vit. A 380,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 40,1 Ác. fólico 78,6 Fibra 9,7 Colest. 58,1 AGS 5,4 AGM 3,6 AGP 6,0

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

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



MARZO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 462,82 54,98 18,25 17,13 Sopa de estrellas (1, 9, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	DIA 3 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 532,74 68,71 15,47 29,94 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	DIA 4 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 687,51 65,23 28,72 40,65 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	DIA 5 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 757,47 93,67 39,85 45,34 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	DIA 6 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 643,85 81,45 18,60 38,83 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 613,17 72,15 28,41 19,95 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 650,09 82,04 25,39 22,04 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	DIA 11 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 600,92 56,11 22,79 36,45 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	DIA 12 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 558,74 67,38 15,50 34,51 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	DIA 13 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 669,35 102,46 19,31 42,42 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 581,12 72,22 23,00 19,71 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 700,56 66,68 35,57 22,52 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo	DIA 18 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 620,40 78,07 18,03 36,10 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	DIA 19 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 508,11 48,42 15,35 38,14 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 643,60 66,89 20,83 46,07 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 592,02 72,35 19,62 38,41 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 593,12 73,01 20,56 30,47 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 627,79 82,33 17,00 38,28 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	DIA 26 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 645,80 72,38 20,00 33,95 Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	DIA 27 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 547,12 52,54 26,71 16,89 Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 72,3 Hierro 2,6 Sodio 266,4 Vit. A 379,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 41,7 Ác. fólico 78,9 Fibra 9,7 Colest. 40,3 AGS 3,9 AGM 4,1 AGP 6,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

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



MARZO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>607,63</td><td>53,89</td><td>35,89</td><td>37,95</td></tr></table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	607,63	53,89	35,89	37,95	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>626,31</td><td>74,31</td><td>24,29</td><td>28,90</td></tr></table> Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	626,31	74,31	24,29	28,90	DIA 4 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>687,51</td><td>65,23</td><td>28,72</td><td>40,65</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	687,51	65,23	28,72	40,65	DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>757,47</td><td>93,67</td><td>39,85</td><td>45,34</td></tr></table> Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	757,47	93,67	39,85	45,34	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>568,71</td><td>62,59</td><td>18,62</td><td>38,86</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	568,71	62,59	18,62	38,86
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
607,63	53,89	35,89	37,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
626,31	74,31	24,29	28,90																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
687,51	65,23	28,72	40,65																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
757,47	93,67	39,85	45,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
568,71	62,59	18,62	38,86																																									
DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>613,17</td><td>72,15</td><td>28,41</td><td>19,95</td></tr></table> Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	613,17	72,15	28,41	19,95	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>639,64</td><td>79,67</td><td>22,29</td><td>39,38</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,64	79,67	22,29	39,38	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>497,22</td><td>53,15</td><td>16,55</td><td>28,43</td></tr></table> Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	497,22	53,15	16,55	28,43	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>568,44</td><td>69,48</td><td>16,59</td><td>35,26</td></tr></table> Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	568,44	69,48	16,59	35,26	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>633,20</td><td>73,97</td><td>21,57</td><td>34,66</td></tr></table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	633,20	73,97	21,57	34,66
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
613,17	72,15	28,41	19,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
639,64	79,67	22,29	39,38																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
497,22	53,15	16,55	28,43																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
568,44	69,48	16,59	35,26																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
633,20	73,97	21,57	34,66																																									
DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>664,44</td><td>69,51</td><td>33,93</td><td>40,25</td></tr></table> Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	664,44	69,51	33,93	40,25	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>700,56</td><td>66,68</td><td>35,57</td><td>22,52</td></tr></table> JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	700,56	66,68	35,57	22,52	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>548,94</td><td>73,59</td><td>15,60</td><td>29,58</td></tr></table> Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	548,94	73,59	15,60	29,58	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>508,11</td><td>48,42</td><td>15,35</td><td>38,14</td></tr></table> Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	508,11	48,42	15,35	38,14	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>568,46</td><td>48,03</td><td>20,85</td><td>46,10</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	568,46	48,03	20,85	46,10
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
664,44	69,51	33,93	40,25																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
700,56	66,68	35,57	22,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
548,94	73,59	15,60	29,58																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
508,11	48,42	15,35	38,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
568,46	48,03	20,85	46,10																																									
DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>592,02</td><td>72,35</td><td>19,62</td><td>38,41</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	592,02	72,35	19,62	38,41	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>591,12</td><td>77,51</td><td>20,21</td><td>27,22</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	591,12	77,51	20,21	27,22	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>671,04</td><td>83,26</td><td>19,36</td><td>42,87</td></tr></table> Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	671,04	83,26	19,36	42,87	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>645,80</td><td>72,38</td><td>20,00</td><td>33,95</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	645,80	72,38	20,00	33,95	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>528,02</td><td>31,46</td><td>28,97</td><td>29,20</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Filetes de pollo en salsa Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	528,02	31,46	28,97	29,20
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
592,02	72,35	19,62	38,41																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
591,12	77,51	20,21	27,22																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
671,04	83,26	19,36	42,87																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
645,80	72,38	20,00	33,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
528,02	31,46	28,97	29,20																																									

Valoración nutricional: Calcio 69,1 Hierro 2,4 Sodio 254,5 Vit. A 357,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 41,6 Ác. fólico 73,6 Fibra 9,0 Colest. 33,8 AGS 4,9 AGM 4,1 AGP 6,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

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



MARZO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	462,82	54,98	18,25	17,13

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	615,53	58,51	28,34	31,57

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	581,12	72,22	23,00	19,71

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	592,02	72,35	19,62	38,41

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	532,74	68,71	15,47	29,94

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	650,09	82,04	25,39	22,04

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	696,47	66,54	28,21	37,78

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

CENA: Verdura y huevo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	593,12	73,01	20,56	30,47

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

CENA: Ensalada y ternera

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	687,51	65,23	28,72	40,65

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

CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	497,22	53,15	16,55	28,43

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	527,21	68,78	15,83	29,32

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

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,79	82,33	17,00	38,28

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

CENA: Verdura y huevo

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	757,47	93,67	39,85	45,34

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	558,74	67,38	15,50	34,51

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

CENA: Verdura y cerdo

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	508,11	48,42	15,35	38,14

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

CENA: Ensalada y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	645,80	72,38	20,00	33,95

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

CENA: Ensalada y pollo

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	568,71	62,59	18,62	38,86

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

CENA: Verdura y huevo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	486,74	70,08	9,16	30,22

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

CENA: Ensalada y huevo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	568,46	48,03	20,85	46,10

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	491,83	37,94	26,20	18,06

Brócoli a la bilbaina (12)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 70,9 Hierro 2,6 Sodio 240,2 Vit. A 350,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 41,6 Ác. fólico 76,6 Fibra 9,4 Colest. 33,6 AGS 3,8 AGM 3,9 AGP 6,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

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



MARZO 2026 SIN CERDO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
480,07	52,67	17,37	25,74		532,74	68,71	15,47	29,94		687,51	65,23	28,72	40,65		491,69	51,95	23,87	14,68		568,71	62,59	18,62	38,86	
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y huevo				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
520,29	67,13	20,71	22,89		606,84	83,80	21,69	17,40		586,25	55,01	22,32	34,86		558,74	67,38	15,50	34,51		486,74	70,08	9,16	30,22	
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina					Brócoli a la bilbaina (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y huevo				
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
581,12	72,22	23,00	19,71		630,46	74,83	25,68	22,64		633,67	95,07	20,02	18,18		513,86	45,89	18,57	35,19		568,46	48,03	20,85	46,10	
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana					Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina					Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pavo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pavo				
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
638,63	68,79	24,60	33,00		593,12	73,01	20,56	30,47		671,04	83,26	19,36	42,87		645,80	72,38	20,00	33,95		428,73	35,44	23,03	12,29	
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano					Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja					Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con calabacín (3) Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pescado				
Valoracion nutricional:					Calcio 65,6	Hierro 1,7	Sodio 288,9	Vit. A 249,0	Vit. B1 0,2	Vit. B2 0,1	Vit. C 40,8	Ác. fólico 76,8	Fibra 7,6	Colest. 66,4	AGS 3,9	AGM 4,5	AGP 6,0							

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

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



MARZO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	538,20	61,40	25,05	15,73

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,21	79,11	24,38	27,21

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	701,41	70,03	28,81	38,96

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa
Pisto manchego (Casero)
Pan (sin gluten)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	771,36	98,47	39,94	43,65

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)
Iacón fresco a la gallega con patata
Pan (sin gluten)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	582,60	67,39	18,71	37,18

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,06	76,95	28,50	18,26

Crema de calabacín ECO (con patata)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas dado
Pan (sin gluten)
Mandarina

CENA: Verdura y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	663,99	86,84	25,48	20,35

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	614,82	60,91	22,88	34,76

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	582,34	74,28	16,68	33,57

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Naranja

CENA: Verdura y cerdo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,10	78,77	21,66	32,97

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

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	595,02	77,02	23,09	18,02

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	714,45	71,48	35,66	20,83

JORNADA GASTRONÓMICA
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Salchichas frescas (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Naranja

CENA: Verdura y huevo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	562,84	78,39	15,69	27,89

Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12)
Merluza con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (sin gluten)
Mandarina

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	522,01	53,22	15,44	36,45

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Patatas revolconas
Pan (sin gluten)
Mandarina

CENA: Ensalada y ternera

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	582,36	52,83	20,94	44,42

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	605,92	77,15	19,71	36,72

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	605,01	82,31	20,30	25,53

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

CENA: Ensalada y ternera

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	641,68	87,13	17,09	36,59

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	659,70	77,18	20,09	32,26

Arroz caldoso con verduras (19)
Dorado con verduritas (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Naranja

CENA: Ensalada y pollo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	485,87	38,48	26,82	15,24

Brócoli a la bilbaina (12)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Patatas fritas
Pan (sin gluten)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

Valoracion nutricional: Calcio 60,0 Hierro 2,6 Sodio 224,6 Vit. A 374,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 41,6 Ác. fólico 68,1 Fibra 9,5 Colest. 41,4 AGS 4,3 AGM 4,2 AGP 6,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

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

