

MAYO 2026 BASAL 1-3 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	419,85	63,89	15,84	12,55

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

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	405,72	48,54	15,50	17,70

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	470,81	83,56	9,03	15,95

Arroz con salsa casera de tomate
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pollo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	407,16	49,03	13,65	27,32

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	384,90	50,60	14,82	19,00

Crema de calabacín (con patata)
Salmón al horno (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	413,37	65,04	14,55	12,37

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

CENA: Verdura y ternera

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	339,42	47,51	8,73	14,67

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

CENA: Ensalada y pavo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	414,46	60,18	12,08	17,38

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

CENA: Verdura y ternera

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	323,73	43,75	14,50	13,31

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

CENA: Verdura y huevo

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	456,71	63,62	10,55	26,88

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	340,81	37,08	16,93	9,37

Coliflor a la gallega (12)
Tortilla de patata (3)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	396,05	65,07	10,62	15,56

Espirales con salsa de tomate casera (1, T3)
Bacalao ajo arriero (tomate, pimienta y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pavo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	379,28	61,36	7,15	12,56

Crema de puerros (con patata)
Quinoa con verduras y salteado de pollo
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana ECO / manzana ECO asada

CENA: Verdura y pescado

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	452,07	62,60	11,78	24,17

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

CENA: Ensalada y ternera

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	454,28	73,90	12,61	18,32

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

CENA: Verdura y pavo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	344,24	49,85	15,25	9,47

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

CENA: Ensalada y pavo

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	408,02	55,16	13,73	26,80

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	419,97	63,12	14,74	16,47

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

CENA: Verdura y ternera

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	406,69	54,91	14,80	14,90

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	459,74	65,57	10,35	26,71

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

CENA: Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 68,7 Hierro 4,8 Sodio 194,4 Vit. A 202,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 23,9 Ác. fólico 54,8 Fibra 5,9 Colest. 7,7 AGS 2,2 AGM 0,7 AGP 0,3

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

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

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

