

# JUNIO 2026 BASAL 1-3 AÑOS

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 1</b>	482,70	78,28	9,40	15,09	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 2</b>	450,57	59,47	11,78	24,84	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y huevo
<b>DIA 3</b>	485,95	64,74	16,98	18,23	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Verdura y pescado
<b>DIA 4</b>	382,94	59,55	10,42	12,73	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	432,50	43,81	20,16	17,41	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
<b>DIA 8</b>	398,49	50,15	15,08	12,94	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón	Verdura y pavo
<b>DIA 9</b>	368,15	38,08	16,46	13,36	Brócoli rehogado con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ECO / manzana ECO asada	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	407,94	58,18	12,03	15,72	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	436,45	60,70	12,48	20,32	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Loncha de queso (7) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pollo
<b>DIA 12</b>	446,59	66,74	9,45	23,27	Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 15</b>	343,30	37,39	14,56	14,66	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y pescado
<b>DIA 16</b>	427,98	71,22	10,04	12,18	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y ternera
<b>DIA 17</b>	409,74	45,90	15,23	21,83	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	445,62	57,23	15,80	17,44	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 19</b>	518,67	73,79	14,93	16,04	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
<b>DIA 22</b>	428,95	50,22	18,57	20,84	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y pavo
<b>DIA 23</b>	487,30	82,53	10,72	15,75	Arroz caldoso con verduras (19) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y huevo
<b>DIA 24</b>	389,73	51,24	16,86	8,25	Crema de calabaza (con patata) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada	Verdura y pescado
<b>DIA 25</b>	434,26	59,99	12,93	18,42	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
<b>DIA 26</b>	446,59	66,74	9,45	23,27	Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Ensalada y pescado
<b>DIA 29</b>	396,88	43,70	18,06	11,64	Brócoli salteado con zanahoria ECO Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada	Ensalada y pescado
<b>DIA 30</b>	463,69	65,17	14,20	17,29	Lacitos gratinados (1, 7, T3) Merluza al horno en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Verdura y pavo

Valoración nutricional: Calcio 57,2 Hierro 3,8 Sodio 86,9 Vit. A 209,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 13,2 Ác. fólico 19,2 Fibra 5,0 Colest. 7,8 AGS 2,9 AGM 2,5 AGP 0,4

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

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

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



*Miguel Bermejo Embid*

Miguel Bermejo Embid  
NºColegiado: MAD00909