

# JUNIO 2026 BASAL

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	766,19	124,26	14,93	23,95

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)  
 Quinoa con verduritas y salteado de pollo  
 Pan (1, T6, T10)  
 Pera  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	715,19	94,39	18,70	39,44

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
 Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)  
 Arroz integral  
 Pan (1, T6, T10)  
 Sandía  
**CENA: Ensalada y huevo**

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	771,35	102,77	26,95	28,94

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  
**CENA: Verdura y pescado**

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	609,12	93,42	16,59	21,66

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)  
 Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan (1, T6, T10)  
 Manzana  
**CENA: Verdura y ternera**

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	623,38	59,48	30,54	25,22

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)  
**CENA: Verdura y pollo**

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	632,52	79,61	23,93	20,54

Guisantes rehogados con jamón York (6, 19)  
 Tortilla de patata (3)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan (1, T6, T10)  
 Melón  
**CENA: Verdura y pavo**

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	598,91	50,63	34,21	20,91

Salmorejo (1, T6, T10)  
 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 ecológica  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,52	92,35	19,09	24,95

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  
**CENA: Verdura y ternera**

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	692,78	96,35	19,80	32,25

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  
**CENA: Ensalada y pollo**

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	692,91	96,49	20,27	30,23

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

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	544,92	59,35	23,11	23,27

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)  
 Lomo de sajonia al horno  
 Patatas dado  
 Pan (1, T6, T10)  
 Manzana  
**CENA: Verdura y pescado**

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	509,45	63,37	17,23	22,66

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12)  
 Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
 Pan integral (1, 11, T6, T10)  
 Sandía  
**CENA: Ensalada y ternera**

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	737,36	94,73	24,06	35,14

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)  
 Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)  
 Loncha de queso (7)  
 Pan (1, T6, T10)  
 Plátano  
**CENA: Verdura y pavo**

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	755,81	91,20	29,39	29,70

Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, 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  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	0,27	0,00	0,03	0,00

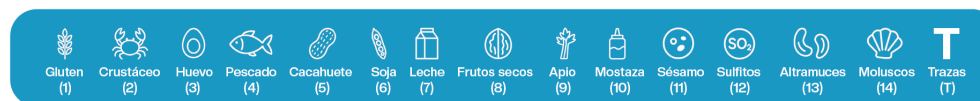
**MENÚ ESPECIAL**  
**CENA: Verdura y pollo**

Valoración nutricional: Calcio 78,2 Hierro 4,6 Sodio 138,7 Vit. A 249,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,2 Ác. fólico 30,9 Fibra 6,8 Colest. 16,9 AGS 4,6 AGM 3,6 AGP 0,7

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**  
 N°Colegiado: MAD00909

# ¡A comer!

Desde **SECOEduca**<sup>®</sup>  
(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 46 76, en [info@secoe.es](mailto:info@secoe.es) o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | [secoe.es](http://secoe.es)

secoe<sup>®</sup>

# JUNIO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	650,59	106,56	13,92	16,08

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)  
Quinoa con verduritas y salteado de pollo  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	588,97	73,25	18,08	31,93

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)  
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)  
Arroz integral  
Sandía

CENA: Ensalada y huevo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	594,51	69,05	25,43	21,46

Crema de calabacín ECO (con patata)  
Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Melón

CENA: Verdura y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	470,78	64,97	15,99	16,41

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Manzana

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	480,59	22,91	32,13	17,75

Brócoli rehogado a la bilbaina (12)  
Revuelto de huevo con queso (3, 7)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,46	95,16	22,74	13,27

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Melón

CENA: Verdura y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	465,37	41,39	24,99	18,97

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	536,00	66,27	19,86	22,53

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)  
Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Sandía

CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	576,38	72,15	19,24	28,56

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)  
Salmón al horno (4, T2, T14)  
Loncha de queso (7)  
Pera

CENA: Ensalada y pollo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	605,37	52,44	28,81	34,37

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	457,94	46,26	22,04	19,28

Crema de zanahoria  
Lomo de sajonia al horno  
Patatas dado  
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	562,93	88,85	15,37	15,65

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)  
Plátano

CENA: Ensalada y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	449,57	30,53	27,29	17,51

Brócoli rehogado con patata y zanahoria  
Revuelto de huevo con calabacín (3)  
Loncha de queso (7)  
Sandía

CENA: Verdura y pavo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	668,09	72,65	28,63	29,52

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)  
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	0,27	0,00	0,03	0,00

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	518,87	50,91	27,79	26,50

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)  
Lacón asado en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Sandía

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,69	105,44	16,44	20,77

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)  
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)  
Patatas panaderas (12)  
Plátano

CENA: Ensalada y huevo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	470,38	52,50	24,17	10,50

Crema de calabacín (con patata)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Manzana / manzana asada

CENA: Verdura y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	570,11	77,32	19,46	21,01

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)  
Ragout de pollo en salsa al horno  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	605,37	52,44	28,81	34,37

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	413,81	41,28	17,97	17,44

Brócoli salteado con zanahoria ECO  
Cinta de lomo al horno  
Patatas panaderas (12)  
Manzana / manzana asada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	555,39	84,07	16,34	17,35

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)  
Merluza al horno en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (sin legumbre) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Melón

CENA: Verdura y pavo

Valoración nutricional: Calcio 58,0 Hierro 3,4 Sodio 56,8 Vit. A 394,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,3 Ác. fólico 6,9 Fibra 5,4 Colest. 17,8 AGS 4,7 AGM 4,8 AGP 0,7

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

NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
<b>DIA 1</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 2</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 3</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 4</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 5</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
766,19	124,26	14,93	23,95	714,70	94,71	25,31	36,19	771,35	102,77	26,95	28,94	645,59	89,30	21,18	23,77	623,38	59,48	30,54	25,22						
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>				Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Lacón asado en su jugo Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Ensalada y huevo</b>				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 <b>CENA: Verdura y cerdo</b>				Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana <b>CENA: Verdura y ternera</b>				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) <b>CENA: Verdura y pollo</b>									
<b>DIA 8</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 9</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 10</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 11</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 12</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
632,52	79,61	23,93	20,54	598,91	50,63	34,21	20,91	676,91	89,92	26,53	27,01	704,74	96,67	22,87	30,63	692,91	96,49	20,27	30,23						
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón <b>CENA: Verdura y pavo</b>				Salmorejo (1, T6, T10) 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 ecológica <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>				Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Verdura y ternera</b>				Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Lomo de sajonia al horno Loncha de queso (7) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>									
<b>DIA 15</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 16</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 17</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 18</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 19</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
544,92	59,35	23,11	23,27	736,96	99,71	25,05	26,52	650,38	72,86	24,18	34,65	755,81	91,20	29,39	29,70	0,27	0,00	0,03	0,00						
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dadas Pan (1, T6, T10) Manzana <b>CENA: Verdura y pavo</b>				Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano <b>CENA: Ensalada y ternera</b>				Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Verdura y pavo</b>				Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, 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 <b>CENA: Ensalada y huevo</b>				<b>MENÚ ESPECIAL</b> <b>CENA: Verdura y pollo</b>									
<b>DIA 22</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 23</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 24</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 25</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 26</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
680,87	79,71	29,48	33,07	856,30	131,38	23,88	28,91	583,18	76,50	24,68	13,82	689,31	95,22	20,52	29,24	645,74	95,87	13,54	34,52						
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 <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>				Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano <b>CENA: Ensalada y huevo</b>				Crema de calabacín (con patata) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada <b>CENA: Verdura y pavo</b>				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 <b>CENA: Verdura y ternera</b>				Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) <b>CENA: Ensalada y pavo</b>									
<b>DIA 29</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	<b>DIA 30</b>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																
629,98	69,37	28,67	18,48	764,22	100,60	25,41	30,45																		
Brócoli salteado con zanahoria ECO Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				Lacitos gratinados (1, 7, T3) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón <b>CENA: Verdura y pavo</b>																					

Valoración nutricional: Calcio 68,7 Hierro 4,0 Sodio 130,9 Vit. A 251,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,6 Ác. fólico 30,7 Fibra 7,3 Colest. 18,6 AGS 5,2 AGM 3,8 AGP 0,7

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**  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)			
1	765,20	124,70	14,70	23,72	2	715,19	94,39	18,70	39,44	3	771,35	102,77	26,95	28,94	4	609,12	93,42	16,59	21,66	5	555,08	62,00	27,29	15,89			
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y huevo					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 CENA: Verdura y pescado					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina CENA: Verdura y pollo							
8	632,52	79,61	23,93	20,54	9	598,91	50,63	34,21	20,91	10	647,52	92,35	19,09	24,95	11	684,90	98,54	20,20	26,37	12	661,41	98,37	17,77	26,10			
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo					Salmorejo (1, T6, T10) 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 ecológica CENA: Ensalada y pescado					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 CENA: Verdura y ternera					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Verdura y pescado							
15	544,92	59,35	23,11	23,27	16	679,33	113,05	15,93	19,34	17	603,88	74,99	19,68	31,03	18	755,81	91,20	29,39	29,70	19	0,27	0,00	0,03	0,00			
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					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 CENA: Ensalada y ternera					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo					Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, 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 CENA: Ensalada y pescado					MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo							
22	680,87	79,71	29,48	33,07	23	773,49	131,00	17,01	25,00	24	583,18	76,50	24,68	13,82	25	688,32	95,66	20,29	29,02	26	614,24	97,75	11,04	30,39			
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 CENA: Ensalada y cerdo					Arroz caldoso con verduras (19) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín (con patata) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Ensalada y pescado							
29	629,98	69,37	28,67	18,48	30	719,99	103,33	21,39	26,12																		
Brócoli salteado con zanahoria ECO Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Ensalada y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, 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 CENA: Verdura y pavo																						

Valoración nutricional: Calcio 22,7 Hierro 4,3 Sodio 113,4 Vit. A 271,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,2 Ác. fólico 28,5 Fibra 7,4 Colest. 8,2 AGS 3,7 AGM 3,6 AGP 0,7

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  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 ALERGIA AL HUEVO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 1</b>	763,39	130,56	14,43	19,40	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
<b>DIA 2</b>	715,19	94,39	18,70	39,44	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 pavo
<b>DIA 3</b>	710,91	93,25	25,99	25,15	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Verdura y pescado
<b>DIA 4</b>	609,12	93,42	16,59	21,66	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	559,58	58,44	28,67	25,13	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
<b>DIA 8</b>	582,86	63,35	21,84	29,52	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón	Verdura y pavo
<b>DIA 9</b>	598,91	50,63	34,21	20,91	Salmorejo (1, T6, T10) 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 ecológica	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	648,80	90,27	20,36	25,85	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaina (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>	692,78	96,35	19,80	32,25	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>	760,31	101,61	25,26	31,69	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 15</b>	544,92	59,35	23,11	23,27	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>	632,10	99,21	16,25	20,65	Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) 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>	659,32	70,74	24,52	39,03	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Filetes de pollo al horno Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	704,53	97,14	24,59	23,14	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduras 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>	0,27	0,00	0,03	0,00	<b>MENÚ ESPECIAL</b> CENA: Verdura y pollo	
<b>DIA 22</b>	680,87	79,71	29,48	33,07	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 cerdo
<b>DIA 23</b>	773,49	131,00	17,01	25,00	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 pavo
<b>DIA 24</b>	533,52	60,25	22,59	22,79	Crema de calabacín (con patata) Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada	Verdura y pescado
<b>DIA 25</b>	686,51	101,52	20,02	24,69	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) 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>	713,14	100,99	18,53	35,98	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Ensalada y pescado
<b>DIA 29</b>	629,98	69,37	28,67	18,48	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>	717,19	109,63	20,90	21,57	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno en salsa con verduras (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 61,4 Hierro 4,3 Sodio 127,9 Vit. A 263,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,2 Ác. fólico 30,8 Fibra 6,6 Colest. 15,4 AGS 4,5 AGM 3,9 AGP 0,6

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**  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1	765,20	124,70	14,70	23,72	2	715,19	94,39	18,70	39,44	3	609,39	71,61	25,24	23,34	4	583,58	88,97	16,50	19,73	5	586,58	60,13	29,79	20,02
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín ECO (con patata) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo				
8	632,52	79,61	23,93	20,54	9	598,91	50,63	34,21	20,91	10	647,52	92,35	19,09	24,95	11	692,78	96,35	19,80	32,25	12	635,21	97,18	11,71	35,14
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo					Salmorejo (1, T6, T10) 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 ecológica CENA: Ensalada y pescado					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 CENA: Verdura y ternera					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 CENA: Ensalada y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado				
15	544,92	59,35	23,11	23,27	16	596,43	85,24	17,11	23,15	17	612,32	73,44	22,18	28,60	18	787,29	90,55	29,68	37,76	19	0,27	0,00	0,03	0,00
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo				
22	680,87	79,71	29,48	33,07	23	773,49	131,00	17,01	25,00	24	583,18	76,50	24,68	13,82	25	688,32	95,66	20,29	29,02	26	635,21	97,18	11,71	35,14
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 CENA: Ensalada y cerdo					Arroz caldoso con verduras (19) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín (con patata) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado				
29	535,96	66,62	16,07	21,07	30	719,99	103,33	21,39	26,12															
Brócoli salteado con zanahoria ECO Hamburguesa de pollo (casera) al horno (1, 3, T1, T6, T10, T11) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Ensalada y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza al horno en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo																			

Valoración nutricional: Calcio 52,0 Hierro 4,1 Sodio 112,6 Vit. A 247,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,6 Ác. fólico 31,4 Fibra 7,0 Colest. 11,3 AGS 3,7 AGM 3,6 AGP 0,7

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  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 SIN CERDO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA
<b>DIA 1</b>	766,19	124,26	14,93	23,95	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>	680,98	91,09	15,95	39,72	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 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>	771,35	102,77	26,95	28,94	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>	609,12	93,42	16,59	21,66	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	623,38	59,48	30,54	25,22	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>	686,68	94,97	24,10	20,04	Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón	Verdura y pavo
<b>DIA 9</b>	598,91	50,63	34,21	20,91	Salmorejo (1, T6, T10) 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 ecológica	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	647,52	92,35	19,09	24,95	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>	692,78	96,35	19,80	32,25	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>	635,21	97,18	11,71	35,14	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 15</b>	524,53	61,99	23,44	14,25	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla francesa (3) Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y pescado
<b>DIA 16</b>	634,44	98,74	16,84	20,36	Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19) 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>	653,18	72,37	27,03	32,42	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	707,33	90,84	25,08	27,69	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>	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL	Verdura y pollo
<b>DIA 22</b>	672,82	82,36	26,24	25,68	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y cerdo
<b>DIA 23</b>	773,49	131,00	17,01	25,00	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>	583,18	76,50	24,68	13,82	Crema de calabacín (con patata) Tortilla de patata (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada	Verdura y pescado
<b>DIA 25</b>	689,31	95,22	20,52	29,24	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>	635,21	97,18	11,71	35,14	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Ensalada y pescado
<b>DIA 29</b>	573,68	67,86	25,64	14,54	Brócoli salteado con zanahoria ECO Hamburguesa de pollo al horno (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada	Ensalada y pescado
<b>DIA 30</b>	736,02	103,44	22,54	27,44	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 71,0 Hierro 5,3 Sodio 137,2 Vit. A 244,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,4 Ác. fólico 33,3 Fibra 7,3 Colest. 14,5 AGS 4,0 AGM 4,1 AGP 0,7

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  
NºColegiado: MAD00909

# JUNIO 2026 SIN GLUTEN

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	763,39	131,76	14,68	17,16

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)  
Quinoa con verduras y salteado de pollo  
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	715,19	95,59	18,95	37,20

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)  
Arroz integral

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Sandía

CENA: Ensalada y huevo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	707,31	94,25	26,19	22,54

Crema de calabacín ECO (con patata)  
Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Melón

CENA: Verdura y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	609,12	94,62	16,84	19,42

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)  
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Manzana

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	619,78	60,48	30,74	22,61

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)  
Revuelto de huevo con queso (3, 7)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	632,52	80,81	24,18	18,31

Guisantes rehogados con jamón York (6, 19)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Melón

CENA: Verdura y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	578,17	66,59	25,75	20,05

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	648,80	91,47	20,62	23,61

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)

Merluza al horno a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Sandía

CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	689,18	97,35	20,00	29,64

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12)  
Salmón al horno (4, T2, T14)  
Loncha de queso (7)  
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Pera

CENA: Ensalada y pollo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	760,31	102,81	25,52	29,45

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)  
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)  
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)  
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	544,92	60,55	23,36	21,04

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)  
Lomo de sajonia al horno  
Patatas dado

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	592,83	86,24	17,31	20,54

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12)

Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Plátano

CENA: Ensalada y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	650,38	74,06	24,43	32,42

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)  
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)

Loncha de queso (7)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Sandía

CENA: Verdura y pavo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	780,89	97,85	29,39	30,60

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)

Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	0,27	0,00	0,03	0,00

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	524,90	61,38	26,75	19,27

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Lacón asado en su jugo

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Sandía

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	769,89	132,00	17,21	22,39

Arroz caldoso con verduras (19)  
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)

Patatas panaderadas (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Plátano

CENA: Ensalada y huevo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	583,18	77,70	24,93	11,58

Crema de calabacín (con patata)  
Tortilla de patata (3)  
Patatas panaderadas (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Manzana / manzana asada

CENA: Verdura y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	682,91	102,52	20,22	22,09

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)

Ragout de pollo en salsa al horno

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	713,14	102,19	18,78	33,74

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)  
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19)  
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	629,98	70,57	28,92	16,24

Brócoli salteado con zanahoria ECO  
Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)

Patatas panaderadas (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Manzana / manzana asada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	713,59	110,63	21,10	18,97

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)

Merluza al horno en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Melón

CENA: Verdura y pavo

Valoración nutricional: Calcio 69,5 Hierro 3,9 Sodio 247,3 Vit. A 273,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,2 Ác. fólico 27,4 Fibra 7,7 Colest. 14,9 AGS 4,4 AGM 4,0 AGP 0,7

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

NºColegiado: MAD00909