

# JULIO 2026 BASAL 1-3 AÑOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 6	456,21	69,85	11,95	16,60	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Puré de patata Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y huevo
DIA 13	424,07	53,21	16,23	15,72	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y pescado
DIA 20	412,54	51,11	14,79	17,39	Coliflor gratinada con queso (7, T8) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 27	444,14	58,74	15,20	16,92	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y pescado
DIA 7	414,30	50,88	16,74	15,86	Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Ensalada y pavo
DIA 14	384,53	51,36	13,41	15,51	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y huevo
DIA 21	407,05	46,44	16,90	17,73	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	CENA: Verdura y pescado
DIA 28	384,95	57,02	10,72	14,65	Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3, T6, T10) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Verdura y ternera
DIA 1	407,25	54,42	12,64	16,47	Arroz con salsa casera de tomate Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y huevo
DIA 8	429,52	60,66	12,94	17,01	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiara (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y ternera
DIA 15	413,87	59,48	11,32	16,42	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	CENA: Verdura y pavo
DIA 22	429,47	57,54	13,74	16,27	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y ternera
DIA 29	411,92	49,48	16,47	15,96	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 2	386,41	57,07	10,01	17,94	Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Garbanzos rehogados con tomate (19) Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Ensalada y pavo
DIA 9	433,32	58,50	14,74	16,58	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía Melón	CENA: Ensalada y pescado
DIA 16						
DIA 23	424,24	54,30	15,62	15,53	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y pescado
DIA 30	381,29	56,78	10,83	13,48	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Ensalada y pescado
DIA 3	423,30	53,16	14,94	17,44	Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con chorizo (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y pavo
DIA 10	510,48	66,53	18,57	18,49	Judías verdes a la baibaina (12, 19) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y pavo
DIA 17	465,42	66,29	13,38	19,24	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y pollo
DIA 24	525,94	78,65	13,77	19,14	Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y huevo
DIA 31	454,57	58,85	16,74	16,47	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero (7)	CENA: Ensalada y huevo

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

# JULIO 2026 ALERGINA A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
										<b>DIA 1</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>333,92</td><td>39,17</td><td>12,28</td><td>14,15</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate                      Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)                      Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)                      Sandía                      CENA: Verdura y huevo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	333,92	39,17	12,28	14,15	<b>DIA 2</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>406,10</td><td>49,89</td><td>12,60</td><td>16,20</td></tr> </table> <p>Crema soflerino (puerro, tomate y cebolla)                      Quinoa con verduritas y salteado de pollo                      Patatas fritas                      Manzana                      CENA: Ensalada y pavo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	406,10	49,89	12,60	16,20	<b>DIA 3</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>283,76</td><td>21,10</td><td>16,32</td><td>11,34</td></tr> </table> <p>Coliflor rehogada a la gallega (12)                      Revuelto de huevo con chorizo (3, 12)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Yogur natural (7)                      CENA: Verdura y pavo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	283,76	21,10	16,32	11,34																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
333,92	39,17	12,28	14,15																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
406,10	49,89	12,60	16,20																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
283,76	21,10	16,32	11,34																																																													
<b>DIA 6</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>387,52</td><td>58,33</td><td>9,73</td><td>13,48</td></tr> </table> <p>Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)                      Albóndigas de pollo en salsa (caseras)                      Puré de patata                      Pera                      CENA: Verdura y huevo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	387,52	58,33	9,73	13,48	<b>DIA 7</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>247,38</td><td>12,65</td><td>18,35</td><td>5,45</td></tr> </table> <p>Brócoli rehogado a la bilbaína (12)                      Revuelto de huevo con calabacín (3)                      Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)                      Manzana                      CENA: Ensalada y pavo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	247,38	12,65	18,35	5,45	<b>DIA 8</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>358,45</td><td>45,54</td><td>12,62</td><td>14,92</td></tr> </table> <p>Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12)                      Salmón al horno con salsa donostiara (4, 12, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Sandía                      CENA: Verdura y ternera</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	358,45	45,54	12,62	14,92	<b>DIA 9</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>359,99</td><td>43,25</td><td>14,39</td><td>14,25</td></tr> </table> <p>Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)                      Filetes de pollo al horno                      Patatas panaderas (12)                      Melón                      CENA: Ensalada y pescado</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	359,99	43,25	14,39	14,25	<b>DIA 10</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>557,23</td><td>73,82</td><td>16,70</td><td>20,71</td></tr> </table> <p>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)                      Quinoa con verduritas y salteado de pollo                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Yogur natural (7)                      CENA: Verdura y pavo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	557,23	73,82	16,70	20,71
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
387,52	58,33	9,73	13,48																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
247,38	12,65	18,35	5,45																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
358,45	45,54	12,62	14,92																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
359,99	43,25	14,39	14,25																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
557,23	73,82	16,70	20,71																																																													
<b>DIA 13</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>220,87</td><td>12,13</td><td>15,54</td><td>3,94</td></tr> </table> <p>Brócoli rehogado a la bilbaína (12)                      Tortilla francesa (3)                      Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)                      Pera                      CENA: Verdura y pescado</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	220,87	12,13	15,54	3,94	<b>DIA 14</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>313,47</td><td>36,24</td><td>13,09</td><td>13,42</td></tr> </table> <p>Crema de zanahoria y calabacín (con patata)                      Filetes de pollo al limón al horno                      Arroz integral                      Sandía                      CENA: Ensalada y huevo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	313,47	36,24	13,09	13,42	<b>DIA 15</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>340,53</td><td>44,23</td><td>10,97</td><td>14,10</td></tr> </table> <p>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)                      Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Manzana                      CENA: Verdura y pavo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	340,53	44,23	10,97	14,10	<b>DIA 16</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>340,53</td><td>44,23</td><td>10,97</td><td>14,10</td></tr> </table> <p>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)                      Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Manzana                      CENA: Verdura y pavo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	340,53	44,23	10,97	14,10	<b>DIA 17</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>386,19</td><td>54,81</td><td>12,44</td><td>13,71</td></tr> </table> <p>Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (sin pavo) (12)                      Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Yogur natural (7)                      CENA: Verdura y pollo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	386,19	54,81	12,44	13,71
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
220,87	12,13	15,54	3,94																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
313,47	36,24	13,09	13,42																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
340,53	44,23	10,97	14,10																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
340,53	44,23	10,97	14,10																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
386,19	54,81	12,44	13,71																																																													
<b>DIA 20</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>339,21</td><td>35,86</td><td>14,44</td><td>15,06</td></tr> </table> <p>Coliflor gratinada con queso (7, T8)                      Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana                      Arroz integral                      Melón                      CENA: Ensalada y pavo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	339,21	35,86	14,44	15,06	<b>DIA 21</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>360,38</td><td>44,89</td><td>16,30</td><td>8,89</td></tr> </table> <p>Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)                      Revuelto de huevo con calabacín (3)                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Manzana ecológica                      CENA: Verdura y pescado</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	360,38	44,89	16,30	8,89	<b>DIA 22</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>355,43</td><td>42,57</td><td>13,30</td><td>14,38</td></tr> </table> <p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)                      Dorado al horno (2, 4)                      Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)                      Pera                      CENA: Verdura y ternera</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	355,43	42,57	13,30	14,38	<b>DIA 23</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>403,55</td><td>38,99</td><td>18,20</td><td>19,79</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate                      Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Sandía                      CENA: Ensalada y pescado</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	403,55	38,99	18,20	19,79	<b>DIA 24</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>472,12</td><td>57,46</td><td>15,98</td><td>13,98</td></tr> </table> <p>Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO)                      Quinoa con verduritas y salteado de pollo                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Yogur natural (7)                      CENA: Verdura y huevo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	472,12	57,46	15,98	13,98
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
339,21	35,86	14,44	15,06																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
360,38	44,89	16,30	8,89																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
355,43	42,57	13,30	14,38																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
403,55	38,99	18,20	19,79																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
472,12	57,46	15,98	13,98																																																													
<b>DIA 27</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>378,02</td><td>52,45</td><td>14,55</td><td>8,08</td></tr> </table> <p>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)                      Tortilla de patata (3)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Sandía                      CENA: Verdura y pescado</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	378,02	52,45	14,55	8,08	<b>DIA 28</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>321,56</td><td>41,49</td><td>11,59</td><td>13,20</td></tr> </table> <p>Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo)                      Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Manzana                      CENA: Verdura y ternera</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	321,56	41,49	11,59	13,20	<b>DIA 29</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>338,59</td><td>34,23</td><td>16,11</td><td>13,63</td></tr> </table> <p>Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7)                      Filetes de pollo al chilindrón                      Patatas dado                      Melón                      CENA: Ensalada y pavo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	338,59	34,23	16,11	13,63	<b>DIA 30</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>494,53</td><td>74,30</td><td>12,42</td><td>12,83</td></tr> </table> <p>Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)                      Quinoa con verduritas y salteado de pollo                      Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)                      Pera                      CENA: Ensalada y pescado</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	494,53	74,30	12,42	12,83	<b>DIA 31</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>381,24</td><td>43,60</td><td>16,39</td><td>14,14</td></tr> </table> <p>Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)                      Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)                      Ensalada de lechuga y zanahoria (12)                      Batido de fruta Casero (7)                      CENA: Ensalada y huevo</p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	381,24	43,60	16,39	14,14
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
378,02	52,45	14,55	8,08																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
321,56	41,49	11,59	13,20																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
338,59	34,23	16,11	13,63																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
494,53	74,30	12,42	12,83																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
381,24	43,60	16,39	14,14																																																													

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

# JULIO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 6	456,21	69,85	11,95	16,60	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Puré de patata Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y huevo
DIA 13	424,07	53,21	16,23	15,72	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y pavo
DIA 20	412,54	51,11	14,79	17,39	Coliflor gratinada con queso (7, T8) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 27	444,14	58,74	15,20	16,92	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y pollo
DIA 7	414,30	50,88	16,74	15,86	Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Ensalada y pavo
DIA 14	384,53	51,36	13,41	15,51	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y huevo
DIA 21	407,05	46,44	16,90	17,73	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	CENA: Verdura y pollo
DIA 28	416,25	57,22	15,92	16,17	Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Verdura y ternera
DIA 1	407,25	54,42	12,64	16,47	Arroz con salsa casera de tomate Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y huevo
DIA 8	419,97	61,08	13,06	15,76	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y ternera
DIA 15	402,44	59,44	11,45	15,14	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	CENA: Verdura y pavo
DIA 22	439,26	57,75	15,57	17,05	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y ternera
DIA 29	411,92	49,48	16,47	15,96	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 30	381,29	56,78	10,83	13,48	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y huevo
DIA 2	386,41	57,07	10,01	17,94	Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Garbanzos rehogados con tomate (19) Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Ensalada y pavo
DIA 9	433,32	58,50	14,74	16,58	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 16						
DIA 23	424,24	54,30	15,62	15,53	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y pavo
DIA 31	453,76	59,54	16,71	15,55	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero (7)	CENA: Ensalada y huevo
DIA 3	423,30	53,16	14,94	17,44	Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con chorizo (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y pavo
DIA 10	489,71	65,83	16,76	17,56	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Ensalada y huevo
DIA 17	517,59	66,53	17,71	21,71	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y huevo
DIA 24	525,94	78,65	13,77	19,14	Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y huevo

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

# JULIO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 6	456,21	69,85	11,95	16,60	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Puré de patata Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y huevo
DIA 7	414,30	50,88	16,74	15,86	Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Ensalada y pavo
DIA 8	429,52	60,66	12,94	17,01	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y ternera
DIA 9	433,32	58,50	14,74	16,58	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pescado
DIA 10	450,86	61,37	16,07	14,37	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina	CENA: Verdura y pavo
DIA 13	424,07	53,21	16,23	15,72	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y pescado
DIA 14	384,53	51,36	13,41	15,51	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y huevo
DIA 15	413,87	59,48	11,32	16,42	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	CENA: Verdura y pavo
DIA 16						
DIA 17	405,80	61,13	10,88	15,12	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina	CENA: Verdura y pollo
DIA 20	396,71	50,49	13,95	16,13	Coliflor rehogada a la gallega (12) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 21	407,05	46,44	16,90	17,73	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	CENA: Verdura y pescado
DIA 22	429,47	57,54	13,74	16,27	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y ternera
DIA 23	424,24	54,30	15,62	15,53	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y pescado
DIA 24	466,32	73,50	11,27	15,02	Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina	CENA: Verdura y huevo
DIA 27	444,14	58,74	15,20	16,92	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y pescado
DIA 28	384,95	57,02	10,72	14,65	Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3, T6, T10) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Verdura y ternera
DIA 29	405,98	50,27	15,73	15,38	Crema de zanahoria Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 30	381,29	56,78	10,83	13,48	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Ensalada y pescado
DIA 31	454,19	63,25	15,36	15,14	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina	CENA: Ensalada y huevo

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

# JULIO 2026 ALERGIA AL HUEVO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 6	460,85	73,58	10,09	15,81	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Puré de patata Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y pescado
DIA 7	418,16	49,85	15,16	20,02	Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Ensalada y pavo
DIA 8	429,52	60,66	12,94	17,01	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y ternera
DIA 9	433,32	58,50	14,74	16,58	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pescado
DIA 10	510,48	66,53	18,57	18,49	Judías verdes a la baibaina (12, 19) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y pavo
DIA 11						
DIA 12						
DIA 13	419,90	51,76	14,22	21,17	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y pescado
DIA 14	384,53	51,36	13,41	15,51	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y pavo
DIA 15	413,87	59,48	11,32	16,42	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	CENA: Verdura y pavo
DIA 16						
DIA 17	457,25	69,93	12,76	15,79	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y pollo
DIA 18						
DIA 19						
DIA 20	412,54	51,11	14,79	17,39	Coliflor gratinada con queso (7, T8) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 21	410,92	45,42	15,32	21,90	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	CENA: Verdura y pescado
DIA 22	426,49	57,69	13,62	16,47	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Verdura y ternera
DIA 23	424,24	54,30	15,62	15,53	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduras y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Ensalada y pescado
DIA 24	525,94	78,65	13,77	19,14	Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	CENA: Verdura y pavo
DIA 25						
DIA 26						
DIA 27	395,84	48,72	12,08	22,35	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	CENA: Verdura y pescado
DIA 28	392,62	56,61	11,91	15,29	Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	CENA: Verdura y ternera
DIA 29	411,92	49,48	16,47	15,96	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	CENA: Ensalada y pavo
DIA 30	381,29	56,78	10,83	13,48	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	CENA: Ensalada y pescado
DIA 31	454,57	58,85	16,74	16,47	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero (7)	CENA: Ensalada y pavo

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

# JULIO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
										<b>DIA 1</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>407,25</td><td>54,42</td><td>12,64</td><td>16,47</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate                      Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)                      Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Sandía  <b>CENA: Verdura y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	407,25	54,42	12,64	16,47	<b>DIA 2</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>386,41</td><td>57,07</td><td>10,01</td><td>17,94</td></tr> </table> <p>Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)                      Garbanzos rehogados con tomate (19)                      Patatas fritas                      Pan (1, T6, T10)                      Manzana  <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	386,41	57,07	10,01	17,94	<b>DIA 3</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>456,87</td><td>54,10</td><td>19,21</td><td>17,19</td></tr> </table> <p>Guisantes rehogados con patata (19)                      Revuelto de huevo con calabacín (3)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Yogur natural (7)  <b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	456,87	54,10	19,21	17,19																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
407,25	54,42	12,64	16,47																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
386,41	57,07	10,01	17,94																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
456,87	54,10	19,21	17,19																																																													
<b>DIA 6</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>458,48</td><td>69,98</td><td>11,98</td><td>16,83</td></tr> </table> <p>Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)                      Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3)                      Puré de patata                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Pera  <b>CENA: Verdura y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	458,48	69,98	11,98	16,83	<b>DIA 7</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>414,30</td><td>50,88</td><td>16,74</td><td>15,86</td></tr> </table> <p>Alubias blancas estofadas con arroz integral (19)                      Revuelto de huevo con calabacín (3)                      Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Manzana  <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	414,30	50,88	16,74	15,86	<b>DIA 8</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>429,52</td><td>60,66</td><td>12,94</td><td>17,01</td></tr> </table> <p>Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)                      Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Sandía  <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	429,52	60,66	12,94	17,01	<b>DIA 9</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>433,32</td><td>58,50</td><td>14,74</td><td>16,58</td></tr> </table> <p>Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)                      Filetes de pollo al horno                      Patatas panaderas (12)                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Melón  <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	433,32	58,50	14,74	16,58	<b>DIA 10</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>510,48</td><td>66,53</td><td>18,57</td><td>18,49</td></tr> </table> <p>Judías verdes a la baibaina (12, 19)                      Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Yogur natural (7)  <b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	510,48	66,53	18,57	18,49
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
458,48	69,98	11,98	16,83																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
414,30	50,88	16,74	15,86																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
429,52	60,66	12,94	17,01																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
433,32	58,50	14,74	16,58																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
510,48	66,53	18,57	18,49																																																													
<b>DIA 13</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>424,07</td><td>53,21</td><td>16,23</td><td>15,72</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)                      Tortilla francesa (3)                      Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Pera  <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	424,07	53,21	16,23	15,72	<b>DIA 14</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>384,53</td><td>51,36</td><td>13,41</td><td>15,51</td></tr> </table> <p>Crema de zanahoria y calabacín (con patata)                      Filetes de pollo al limón al horno                      Arroz integral                      Pan (1, T6, T10)                      Sandía  <b>CENA: Ensalada y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	384,53	51,36	13,41	15,51	<b>DIA 15</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>413,87</td><td>59,48</td><td>11,32</td><td>16,42</td></tr> </table> <p>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)                      Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Manzana  <b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	413,87	59,48	11,32	16,42	<b>DIA 16</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>474,61</td><td>54,11</td><td>18,52</td><td>21,88</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate                      Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Sandía  <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	474,61	54,11	18,52	21,88	<b>DIA 17</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>465,42</td><td>66,29</td><td>13,38</td><td>19,24</td></tr> </table> <p>Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)                      Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Yogur natural (7)  <b>CENA: Verdura y pollo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	465,42	66,29	13,38	19,24
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
424,07	53,21	16,23	15,72																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
384,53	51,36	13,41	15,51																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
413,87	59,48	11,32	16,42																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
474,61	54,11	18,52	21,88																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
465,42	66,29	13,38	19,24																																																													
<b>DIA 20</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>363,81</td><td>47,37</td><td>11,95</td><td>15,72</td></tr> </table> <p>Coliflor rehogada a la gallega (12)                      Cinta de lomo al horno                      Arroz integral                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Melón  <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	363,81	47,37	11,95	15,72	<b>DIA 21</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>407,05</td><td>46,44</td><td>16,90</td><td>17,73</td></tr> </table> <p>Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)                      Revuelto de huevo con calabacín (3)                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Manzana ecológica  <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	407,05	46,44	16,90	17,73	<b>DIA 22</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>429,47</td><td>57,54</td><td>13,74</td><td>16,27</td></tr> </table> <p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)                      Dorado al horno (2, 4)                      Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Pera  <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	429,47	57,54	13,74	16,27	<b>DIA 23</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>474,61</td><td>54,11</td><td>18,52</td><td>21,88</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate                      Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)                      Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Sandía  <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	474,61	54,11	18,52	21,88	<b>DIA 24</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>525,94</td><td>78,65</td><td>13,77</td><td>19,14</td></tr> </table> <p>Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO)                      Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)                      Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10)                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Yogur natural (7)  <b>CENA: Verdura y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	525,94	78,65	13,77	19,14
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
363,81	47,37	11,95	15,72																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
407,05	46,44	16,90	17,73																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
429,47	57,54	13,74	16,27																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
474,61	54,11	18,52	21,88																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
525,94	78,65	13,77	19,14																																																													
<b>DIA 27</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>444,14</td><td>58,74</td><td>15,20</td><td>16,92</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)                      Tortilla de patata (3)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Sandía  <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	444,14	58,74	15,20	16,92	<b>DIA 28</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>384,95</td><td>57,02</td><td>10,72</td><td>14,65</td></tr> </table> <p>Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3, T6, T10)                      Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)                      Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Manzana  <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	384,95	57,02	10,72	14,65	<b>DIA 29</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>411,38</td><td>49,37</td><td>16,46</td><td>15,94</td></tr> </table> <p>Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7)                      Filetes de pollo al horno                      Patatas dado                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Melón  <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	411,38	49,37	16,46	15,94	<b>DIA 30</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>381,29</td><td>56,78</td><td>10,83</td><td>13,48</td></tr> </table> <p>Judías verdes con patata al vapor (12, 19)                      Garbanzos rehogados con tomate (19)                      Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)                      Pan (1, T6, T10)                      Pera  <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	381,29	56,78	10,83	13,48	<b>DIA 31</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>454,57</td><td>58,85</td><td>16,74</td><td>16,47</td></tr> </table> <p>Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)                      Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)                      Ensalada de lechuga y zanahoria (12)                      Pan integral (1, 11, T6, T10)                      Batido de fruta Casero (7)  <b>CENA: Ensalada y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	454,57	58,85	16,74	16,47
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
444,14	58,74	15,20	16,92																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
384,95	57,02	10,72	14,65																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
411,38	49,37	16,46	15,94																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
381,29	56,78	10,83	13,48																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
454,57	58,85	16,74	16,47																																																													

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

# JULIO 2026 SIN CERDO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

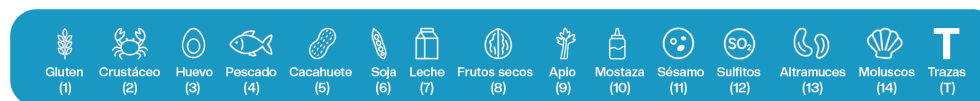
## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 6	458,48	69,98	11,98	16,83	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Puré de patata Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Verdura y huevo
DIA 7	414,30	50,88	16,74	15,86	Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 8	429,52	60,66	12,94	17,01	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y ternera
DIA 9	433,32	58,50	14,74	16,58	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Ensalada y pescado
DIA 10	510,48	66,53	18,57	18,49	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 13	424,07	53,21	16,23	15,72	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Verdura y pescado
DIA 14	384,53	51,36	13,41	15,51	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y huevo
DIA 15	413,87	59,48	11,32	16,42	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	Verdura y pavo
DIA 16						
DIA 17	465,42	66,29	13,38	19,24	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
DIA 20	383,80	49,43	14,80	11,52	Coliflor gratinada con queso (7, T8) Tortilla francesa (3) Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Ensalada y pavo
DIA 21	407,05	46,44	16,90	17,73	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 22	429,47	57,54	13,74	16,27	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
DIA 23	424,24	54,30	15,62	15,53	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y pescado
DIA 24	525,94	78,65	13,77	19,14	Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 27	444,14	58,74	15,20	16,92	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pescado
DIA 28	384,95	57,02	10,72	14,65	Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3, T6, T10) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
DIA 29	411,92	49,48	16,47	15,96	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Ensalada y pavo
DIA 30	381,29	56,78	10,83	13,48	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
DIA 31	435,70	57,41	14,78	17,48	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero (7)	Ensalada y huevo

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

# JULIO 2026 SIN GLUTEN

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>DIA 6</b>					<b>DIA 7</b>					<b>DIA 8</b>					<b>DIA 9</b>					<b>DIA 10</b>				
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)	
458,59	74,21	10,21	14,16		414,30	51,63	16,90	14,45		429,52	61,42	13,10	15,60		431,05	59,13	14,87	14,93		510,48	67,28	18,73	17,08	
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Puré de patata Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con chorizo (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y pavo</b>				
<b>DIA 13</b>					<b>DIA 14</b>					<b>DIA 15</b>					<b>DIA 16</b>					<b>DIA 17</b>				
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)	
308,50	35,06	13,48	9,15		384,53	52,12	13,57	14,10		411,60	60,11	11,45	14,78		416,60	60,11	11,45	14,78		457,25	70,68	12,92	14,39	
Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				
<b>DIA 20</b>					<b>DIA 21</b>					<b>DIA 22</b>					<b>DIA 23</b>					<b>DIA 24</b>				
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)	
410,27	51,74	14,92	15,74		407,05	47,20	17,06	16,32		426,49	58,45	13,78	15,06		474,61	54,87	18,68	20,47		543,62	84,78	13,81	17,25	
Coliflor gratinada con queso (7, T8) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Arroz Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
<b>DIA 27</b>					<b>DIA 28</b>					<b>DIA 29</b>					<b>DIA 30</b>					<b>DIA 31</b>				
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)	
367,89	48,81	15,83	7,44		392,62	57,36	12,06	13,88		409,66	50,11	16,59	14,31		381,29	57,54	10,98	12,08		452,30	59,48	16,87	14,82	
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero (7) <b>CENA: Ensalada y huevo</b>				

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