

JULIO 2026 TRITURADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción
DIA 6	139,76	25,47	2,86	4,17	Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada
DIA 7	145,58	24,58	2,89	5,75	Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja
DIA 8	153,16	24,26	3,40	7,26	Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina
DIA 9	154,93	24,14	4,75	4,93	Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera
DIA 10	214,93	33,91	5,29	8,93	Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)
DIA 13	139,76	25,47	2,86	4,17	Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada
DIA 14	145,58	24,58	2,89	5,75	Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja
DIA 15	153,16	24,26	3,40	7,26	Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina
DIA 16	154,93	24,14	4,75	4,93	Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera
DIA 17	214,93	33,91	5,29	8,93	Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)
DIA 20	139,76	25,47	2,86	4,17	Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada
DIA 21	145,58	24,58	2,89	5,75	Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja
DIA 22	153,16	24,26	3,40	7,26	Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina
DIA 23	154,93	24,14	4,75	4,93	Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera
DIA 24	214,93	33,91	5,29	8,93	Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)
DIA 27	139,76	25,47	2,86	4,17	Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada
DIA 28	145,58	24,58	2,89	5,75	Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja
DIA 29	153,16	24,26	3,40	7,26	Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina
DIA 30	154,93	24,14	4,75	4,93	Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera
DIA 31	214,93	33,91	5,29	8,93	Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)

Valoración nutricional: Calcio 49,9 Hierro 0,3 Sodio 32,1 Vit. A 107,9 Vit. B1 0,0 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,2 Ác. fólico 16,5 Fibra 3,1 Colest. 5,6 AGS 0,9 AGM 0,4 AGP 0,1

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