

OCTUBRE 2026 BASAL 1-3 AÑOS

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>405,96</td><td>55,35</td><td>12,12</td><td>16,18</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	405,96	55,35	12,12	16,18	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>394,78</td><td>51,17</td><td>14,37</td><td>14,18</td></tr></table> Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	394,78	51,17	14,37	14,18	DIA 7 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>435,46</td><td>56,12</td><td>15,18</td><td>17,20</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	435,46	56,12	15,18	17,20	DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>486,97</td><td>64,11</td><td>15,46</td><td>21,13</td></tr></table> Coliflor con patata gratinada con queso (7, T8) Garbanzos rehogados con tomate (19) Arroz Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	486,97	64,11	15,46	21,13	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>355,42</td><td>50,43</td><td>10,72</td><td>15,11</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Puré de patata Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela (Bratapfel) CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	355,42	50,43	10,72	15,11
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
405,96	55,35	12,12	16,18																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
394,78	51,17	14,37	14,18																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
435,46	56,12	15,18	17,20																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
486,97	64,11	15,46	21,13																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
355,42	50,43	10,72	15,11																																																													
DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>431,84</td><td>57,45</td><td>15,53</td><td>13,41</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	431,84	57,45	15,53	13,41	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>431,84</td><td>57,45</td><td>15,53</td><td>13,41</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	431,84	57,45	15,53	13,41	DIA 14 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>423,12</td><td>63,42</td><td>11,18</td><td>15,14</td></tr></table> Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Arroz Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	423,12	63,42	11,18	15,14	DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>424,88</td><td>55,69</td><td>13,71</td><td>17,71</td></tr></table> Coditos a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	424,88	55,69	13,71	17,71	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>422,19</td><td>52,38</td><td>14,55</td><td>19,59</td></tr></table> Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	422,19	52,38	14,55	19,59
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
431,84	57,45	15,53	13,41																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
431,84	57,45	15,53	13,41																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
423,12	63,42	11,18	15,14																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
424,88	55,69	13,71	17,71																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
422,19	52,38	14,55	19,59																																																													
DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>366,65</td><td>46,56</td><td>14,13</td><td>12,17</td></tr></table> Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	366,65	46,56	14,13	12,17	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>450,58</td><td>65,65</td><td>15,76</td><td>15,79</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	450,58	65,65	15,76	15,79	DIA 21 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>424,12</td><td>59,90</td><td>13,31</td><td>15,20</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Lomo de cerdo sajonia al horno en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	424,12	59,90	13,31	15,20	DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>369,15</td><td>56,73</td><td>7,07</td><td>19,30</td></tr></table> Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	369,15	56,73	7,07	19,30	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>397,96</td><td>47,47</td><td>15,73</td><td>14,02</td></tr></table> Brócoli rehogado con patata Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Arroz Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero CENA: Ensalada y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	397,96	47,47	15,73	14,02
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
366,65	46,56	14,13	12,17																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
450,58	65,65	15,76	15,79																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
424,12	59,90	13,31	15,20																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
369,15	56,73	7,07	19,30																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
397,96	47,47	15,73	14,02																																																													
DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>425,06</td><td>53,37</td><td>16,17</td><td>15,79</td></tr></table> Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	425,06	53,37	16,17	15,79	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>376,25</td><td>45,87</td><td>13,09</td><td>15,23</td></tr></table> Panaché de verduras (Brócoli, patata y zanahoria ECO) Ragout de pollo en salsa al horno Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ECO / manzana ECO asada CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	376,25	45,87	13,09	15,23	DIA 28 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>425,17</td><td>57,33</td><td>13,63</td><td>15,81</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	425,17	57,33	13,63	15,81	DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>431,45</td><td>65,25</td><td>11,38</td><td>17,36</td></tr></table> Sopa de estrellas (1, 9, T3, T6, T10) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	431,45	65,25	11,38	17,36	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>439,72</td><td>48,72</td><td>19,14</td><td>18,75</td></tr></table> Crema de calabaza ECO (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	439,72	48,72	19,14	18,75
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
425,06	53,37	16,17	15,79																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
376,25	45,87	13,09	15,23																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
425,17	57,33	13,63	15,81																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
431,45	65,25	11,38	17,36																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
439,72	48,72	19,14	18,75																																																													

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.


Gluten
(1)


Crustáceo
(2)


Huevo
(3)


Pescado
(4)


Cacahuete
(5)


Soja
(6)


Leche
(7)


Frutos secos
(8)


Apio
(9)


Mostaza
(10)


Sésamo
(11)


Sulfitos
(12)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(T)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909