

OCTUBRE 2026 TRITURADO

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES																																																																											
																								DIA 1 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>154,71</td><td>25,20</td><td>4,74</td><td>4,57</td></tr></table> Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	154,71	25,20	4,74	4,57	DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>183,46</td><td>24,72</td><td>6,16</td><td>9,07</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	183,46	24,72	6,16	9,07																																				
																								KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																								
154,71	25,20	4,74	4,57																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
183,46	24,72	6,16	9,07																																																																																																
DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>139,54</td><td>26,53</td><td>2,85</td><td>3,82</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	139,54	26,53	2,85	3,82	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>145,36</td><td>25,64</td><td>2,88</td><td>5,39</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	145,36	25,64	2,88	5,39	DIA 7 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>152,93</td><td>25,32</td><td>3,39</td><td>6,91</td></tr></table> Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	152,93	25,32	3,39	6,91	DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>154,71</td><td>25,20</td><td>4,74</td><td>4,57</td></tr></table> Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	154,71	25,20	4,74	4,57	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>183,46</td><td>24,72</td><td>6,16</td><td>9,07</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	183,46	24,72	6,16	9,07
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
139,54	26,53	2,85	3,82																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
145,36	25,64	2,88	5,39																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
152,93	25,32	3,39	6,91																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
154,71	25,20	4,74	4,57																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
183,46	24,72	6,16	9,07																																																																																																
DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>139,54</td><td>26,53</td><td>2,85</td><td>3,82</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	139,54	26,53	2,85	3,82	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>145,36</td><td>25,64</td><td>2,88</td><td>5,39</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	145,36	25,64	2,88	5,39	DIA 14 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>152,93</td><td>25,32</td><td>3,39</td><td>6,91</td></tr></table> Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	152,93	25,32	3,39	6,91	DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>154,71</td><td>25,20</td><td>4,74</td><td>4,57</td></tr></table> Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	154,71	25,20	4,74	4,57	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>183,46</td><td>24,72</td><td>6,16</td><td>9,07</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	183,46	24,72	6,16	9,07
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
139,54	26,53	2,85	3,82																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
145,36	25,64	2,88	5,39																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
152,93	25,32	3,39	6,91																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
154,71	25,20	4,74	4,57																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
183,46	24,72	6,16	9,07																																																																																																
DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>139,54</td><td>26,53</td><td>2,85</td><td>3,82</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	139,54	26,53	2,85	3,82	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>145,36</td><td>25,64</td><td>2,88</td><td>5,39</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	145,36	25,64	2,88	5,39	DIA 21 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>152,93</td><td>25,32</td><td>3,39</td><td>6,91</td></tr></table> Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	152,93	25,32	3,39	6,91	DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>154,71</td><td>25,20</td><td>4,74</td><td>4,57</td></tr></table> Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	154,71	25,20	4,74	4,57	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>183,46</td><td>24,72</td><td>6,16</td><td>9,07</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	183,46	24,72	6,16	9,07
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
139,54	26,53	2,85	3,82																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
145,36	25,64	2,88	5,39																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
152,93	25,32	3,39	6,91																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
154,71	25,20	4,74	4,57																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
183,46	24,72	6,16	9,07																																																																																																
DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>139,54</td><td>26,53</td><td>2,85</td><td>3,82</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	139,54	26,53	2,85	3,82	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>145,36</td><td>25,64</td><td>2,88</td><td>5,39</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	145,36	25,64	2,88	5,39	DIA 28 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>152,93</td><td>25,32</td><td>3,39</td><td>6,91</td></tr></table> Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	152,93	25,32	3,39	6,91	DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>154,71</td><td>25,20</td><td>4,74</td><td>4,57</td></tr></table> Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	154,71	25,20	4,74	4,57	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>183,46</td><td>24,72</td><td>6,16</td><td>9,07</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)												KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	183,46	24,72	6,16	9,07
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
139,54	26,53	2,85	3,82																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
145,36	25,64	2,88	5,39																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
152,93	25,32	3,39	6,91																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
154,71	25,20	4,74	4,57																																																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																																																
183,46	24,72	6,16	9,07																																																																																																

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
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909