

SEPTIEMBRE 2026 BASAL 1-3 AÑOS

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11				
					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)				
					431,42	61,73	14,40	12,28	463,64	58,31	17,44	16,56	454,40	60,18	16,61	16,11	429,66	48,03	19,18	18,57				
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)					Coliflor rehogada a la gallega (12)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)					Crema de zanahoria ECO									
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)					Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)					Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14)					Filetes de pollo al horno									
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Patatas revolconas									
Pan (1, T6, T10)					Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)									
Manzana					Melón (8, 9)					Pera					Yogur natural (7)									
CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado									
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18				
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)					
407,38	47,93	18,34	14,52	406,10	53,94	13,29	15,73	408,25	56,94	12,62	14,81	373,57	54,14	8,09	19,98	436,99	49,40	18,06	19,61					
Brócoli rehogado con patata y zanahoria					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)					Arroz caldoso con verduras (19)					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c)				
Lacón a la gallega					Tortilla de patata con calabacín (3)					Salmón al horno (4, T2)					Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19)					Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)				
Patatas fritas					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Pan integral (1, 11, T6, T10)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)				
Melón (8, 9)					Manzana ecológica					Sandía					CENA: Ensalada y huevo					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pescado				
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25				
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)					
362,33	42,01	14,85	13,51	390,49	57,59	11,07	14,73	406,70	62,40	10,83	13,93	424,05	58,46	12,23	15,61	440,55	53,91	16,88	19,28					
Guisantes rehogados con ajo (19)					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10)					Judías verdes con patata al vapor (12, 19)					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)				
Tortilla francesa (3)					Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)					Garbanzos rehogados con tomate (19)					Dorado al horno con verduritas (2, 4)					Filetes de pollo al limón al horno				
Patatas panaderas (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Arroz integral				
Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan integral (1, 11, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)				
Sandía					Manzana					Melón (8, 9)					Pera					Yogur natural (7)				
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo				
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)													
405,12	55,37	12,19	17,27	416,24	54,83	15,06	15,17	446,59	55,39	17,27	16,10													
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)					Crema de zanahoria ECO					Alubias pintas con arroz integral (19)														
Cinta de lomo al horno					Ragout de pollo en salsa al horno					Tortilla de patata (3)														
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Patatas fritas					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)														
Pan (1, T6, T10)					Pan (1, T6, T10)					Pan integral (1, 11, T6, T10)														
Sandía					Melón (8, 9)					Manzana														
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo														

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