

SEPTIEMBRE 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 7				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	646,63	76,08	29,11	23,05
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 14				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	646,63	76,08	29,11	23,05
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 21				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	630,46	67,82	28,31	23,36
Guisantes guisados con bacon (6, 7, 19) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía				
CENA: Ensalada y pavo				
DIA 28				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	643,05	87,89	19,35	27,42
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía				
CENA: Verdura y huevo				

DIA 8				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	684,79	97,98	22,86	19,49
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimienta, cebolla y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Ensalada y pollo				
DIA 15				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	644,60	85,62	21,10	24,98
Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica				
CENA: Ensalada y pollo				
DIA 22				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	619,82	91,42	17,57	23,38
Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pollo				
DIA 29				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	660,69	87,04	23,91	24,09
Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Ensalada y pescado				

DIA 9				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	735,94	92,56	27,67	26,28
Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y ternera				
DIA 16				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	648,02	90,38	20,04	23,52
Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 23				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	645,56	99,05	17,19	22,12
Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y ternera				
DIA 30				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	708,87	87,93	27,41	25,56
Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 10				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	721,27	95,52	26,36	25,58
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera				
CENA: Verdura y pollo				
DIA 17				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,29	86,84	19,58	27,37
Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera				
CENA: Ensalada y huevo				
DIA 24				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	766,41	90,13	27,17	30,36
Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera				
CENA: Ensalada y pollo				

DIA 11				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	637,22	72,19	28,46	26,76
Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Ensalada y pescado				
DIA 18				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	648,85	74,38	26,68	28,41
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado				
DIA 25				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	654,51	81,53	24,82	27,89
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y huevo				

Val. Nutr.	Calcio 45,3 mg	Hierro 0,8 mg	Sodio 94,6 mg	Vit. A 355,9 mcg e.r.	Vit. B1 0,1 mg	Vit. B2 0,1 mg	Vit. C 29,4 mg	Ác. fólico 38,9 mcg	Fibra 9,5 g	Colest. 12,6 mg	AGS 4,7 g	AGM 4,8 g	AGP 0,4 g
------------	----------------	---------------	---------------	-----------------------	----------------	----------------	----------------	---------------------	-------------	-----------------	-----------	-----------	-----------

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

¡A comer!



Desde **secoeduca** (departamento de Educación)
estudiamos y coordinamos los Programas Socioeducativos

para los centros a los que prestamos nuestro servicio, basándonos en una metodología que fomente el desarrollo de vivencias lúdicas positivas para las niñas y niños, las familias y el propio centro educativo, facilitando así la conciliación familiar.

Con nuestro lema “aprende, disfruta y convive”

mes a mes, pretendemos conseguir en los niños y niñas aprendizajes valiosos como una diversión saludable, colaborar entre nosotros y nosotras, practicar en diferentes deportes, disfrutar con la comida, potenciar la creatividad y la imaginación, convivir, crear juntos y juntas un espacio más sostenible y respetuoso con el planeta.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

en la infancia y adolescencia genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo. Es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables.

Sugerencias de desayunos y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar, etc., todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aún siendo naturales). Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas. **Es fundamental la variedad de los mismos.**

Sugerencias de cena

Estructura a seguir en la elaboración de menús

	Menu TIPO A	Menu TIPO B
Primer plato	Farináceos o legumbres ●	Verduras y hortalizas ●
Segundo plato	Alimentos proteicos ●	Alimentos proteicos ●
Guarnición	Verduras y hortalizas ●	Farináceos ●
Postre	Frutas y/o lácteos ●	Frutas y/o lácteos ●
Pan	Cereales ●	Cereales ●
Bebida	Agua ●	Agua ●

En todos nuestros menús se incluyen **productos de temporada, ecológicos e integrales.**



Menú adaptado al Real Decreto 315/2025 y elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de secoe.

R.S.26.021946/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados.

Para cualquier otra información contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 91 632 45 75, en info@secoe.es o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | secoe.es

secoe

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																												
					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>578,72</td><td>74,29</td><td>25,23</td><td>14,25</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	578,72	74,29	25,23	14,25	Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana CENA: Ensalada y pollo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,54</td><td>75,91</td><td>23,26</td><td>18,40</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,54	75,91	23,26	18,40	Coliflor rehogada a la gallega (12) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>608,91</td><td>73,47</td><td>22,93</td><td>29,29</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	608,91	73,47	22,93	29,29	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera CENA: Verdura y pollo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>529,22</td><td>49,23</td><td>27,98</td><td>23,82</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	529,22	49,23	27,98	23,82	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado											
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
578,72	74,29	25,23	14,25																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
648,54	75,91	23,26	18,40																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
608,91	73,47	22,93	29,29																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
529,22	49,23	27,98	23,82																																																													
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>525,43</td><td>57,04</td><td>26,79</td><td>18,25</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	525,43	57,04	26,79	18,25	Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>609,96</td><td>90,68</td><td>22,32</td><td>11,71</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	609,96	90,68	22,32	11,71	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pollo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>530,62</td><td>66,06</td><td>19,55</td><td>20,04</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	530,62	66,06	19,55	20,04	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Sandía CENA: Verdura y pavo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>544,71</td><td>47,85</td><td>26,30</td><td>30,07</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	544,71	47,85	26,30	30,07	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Pera CENA: Ensalada y huevo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>540,85</td><td>51,42</td><td>26,20</td><td>25,47</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	540,85	51,42	26,20	25,47	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado			
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
525,43	57,04	26,79	18,25																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
609,96	90,68	22,32	11,71																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
530,62	66,06	19,55	20,04																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
544,71	47,85	26,30	30,07																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
540,85	51,42	26,20	25,47																																																													
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>485,87</td><td>56,43</td><td>24,97</td><td>11,69</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	485,87	56,43	24,97	11,69	Crema de zanahoria Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Sandía CENA: Ensalada y pavo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>519,54</td><td>67,18</td><td>18,97</td><td>20,97</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	519,54	67,18	18,97	20,97	Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana CENA: Verdura y pollo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>727,69</td><td>89,19</td><td>25,51</td><td>17,62</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	727,69	89,19	25,51	17,62	Brócoli rehogado con patata Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>551,89</td><td>73,76</td><td>17,09</td><td>19,98</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	551,89	73,76	17,09	19,98	Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pera CENA: Ensalada y pollo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>546,51</td><td>58,57</td><td>24,34</td><td>24,95</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	546,51	58,57	24,34	24,95	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo			
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
485,87	56,43	24,97	11,69																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
519,54	67,18	18,97	20,97																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
727,69	89,19	25,51	17,62																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
551,89	73,76	17,09	19,98																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
546,51	58,57	24,34	24,95																																																													
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																						
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>531,77</td><td>71,12</td><td>18,39</td><td>19,93</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	531,77	71,12	18,39	19,93	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía CENA: Verdura y huevo				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>552,69</td><td>64,08</td><td>23,43</td><td>21,15</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	552,69	64,08	23,43	21,15	Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Melón (8, 9) CENA: Ensalada y pescado				<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>576,06</td><td>72,24</td><td>25,63</td><td>17,07</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	576,06	72,24	25,63	17,07	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana CENA: Verdura y pavo																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
531,77	71,12	18,39	19,93																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
552,69	64,08	23,43	21,15																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
576,06	72,24	25,63	17,07																																																													

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
(T)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DIA 7					DIA 8					DIA 9					DIA 10					DIA 11																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>684,79</td><td>97,98</td><td>22,86</td><td>19,49</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	684,79	97,98	22,86	19,49	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>633,03</td><td>84,20</td><td>21,08</td><td>23,11</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	633,03	84,20	21,08	23,11	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>730,61</td><td>109,78</td><td>24,20</td><td>17,49</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	730,61	109,78	24,20	17,49	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>637,22</td><td>72,19</td><td>28,46</td><td>26,76</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	637,22	72,19	28,46	26,76													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
684,79	97,98	22,86	19,49																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
633,03	84,20	21,08	23,11																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
730,61	109,78	24,20	17,49																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
637,22	72,19	28,46	26,76																																																													
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																																	
CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pavo																																																	
DIA 14					DIA 15					DIA 16					DIA 17					DIA 18																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>646,63</td><td>76,08</td><td>29,11</td><td>23,05</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,63	76,08	29,11	23,05	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>644,60</td><td>85,62</td><td>21,10</td><td>24,98</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,60	85,62	21,10	24,98	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>685,69</td><td>90,68</td><td>23,75</td><td>25,10</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	685,69	90,68	23,75	25,10	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>640,29</td><td>86,84</td><td>19,58</td><td>27,37</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	640,29	86,84	19,58	27,37	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,85</td><td>74,38</td><td>26,68</td><td>28,41</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,85	74,38	26,68	28,41
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
646,63	76,08	29,11	23,05																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
644,60	85,62	21,10	24,98																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
685,69	90,68	23,75	25,10																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
640,29	86,84	19,58	27,37																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
648,85	74,38	26,68	28,41																																																													
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pavo																																												
DIA 21					DIA 22					DIA 23					DIA 24					DIA 25																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>630,46</td><td>67,82</td><td>28,31</td><td>23,36</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,46	67,82	28,31	23,36	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>685,05</td><td>89,13</td><td>23,97</td><td>26,91</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	685,05	89,13	23,97	26,91	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>645,56</td><td>99,05</td><td>17,19</td><td>22,12</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	645,56	99,05	17,19	22,12	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>750,72</td><td>88,83</td><td>27,76</td><td>31,11</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	750,72	88,83	27,76	31,11	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>654,51</td><td>81,53</td><td>24,82</td><td>27,89</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,51	81,53	24,82	27,89
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
630,46	67,82	28,31	23,36																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
685,05	89,13	23,97	26,91																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
645,56	99,05	17,19	22,12																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
750,72	88,83	27,76	31,11																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
654,51	81,53	24,82	27,89																																																													
Guisantes guisados con bacon (6, 7, 19) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Filetes de pollo al wok Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo																																												
DIA 28					DIA 29					DIA 30																																																						
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>643,05</td><td>87,89</td><td>19,35</td><td>27,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	643,05	87,89	19,35	27,42	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>660,69</td><td>87,04</td><td>23,91</td><td>24,09</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,69	87,04	23,91	24,09	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>708,87</td><td>87,93</td><td>27,41</td><td>25,56</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	708,87	87,93	27,41	25,56																										
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
643,05	87,89	19,35	27,42																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
660,69	87,04	23,91	24,09																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
708,87	87,93	27,41	25,56																																																													
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)					Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana																																																						
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y ternera					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

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE

VACA
MIÉRCOLES

LUNES					MARTES					VACA MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																																			
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																																			
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>684,79</td><td>97,98</td><td>22,86</td><td>19,49</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	684,79	97,98	22,86	19,49	Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimienta, cebolla y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pollo					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>735,94</td><td>92,56</td><td>27,67</td><td>26,28</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	735,94	92,56	27,67	26,28	Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>721,27</td><td>95,52</td><td>26,36</td><td>25,58</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	721,27	95,52	26,36	25,58	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pollo					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>609,69</td><td>77,92</td><td>25,08</td><td>22,14</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	609,69	77,92	25,08	22,14	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
684,79	97,98	22,86	19,49																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
735,94	92,56	27,67	26,28																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
721,27	95,52	26,36	25,58																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
609,69	77,92	25,08	22,14																																																																				
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																																			
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>646,63</td><td>76,08</td><td>29,11</td><td>23,05</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,63	76,08	29,11	23,05	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pollo					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,02</td><td>90,38</td><td>20,04</td><td>23,52</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,02	90,38	20,04	23,52	Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>640,29</td><td>86,84</td><td>19,58</td><td>27,37</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	640,29	86,84	19,58	27,37	Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>621,32</td><td>80,10</td><td>23,30</td><td>23,79</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	621,32	80,10	23,30	23,79	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
646,63	76,08	29,11	23,05																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
648,02	90,38	20,04	23,52																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
640,29	86,84	19,58	27,37																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
621,32	80,10	23,30	23,79																																																																				
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																																			
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>575,12</td><td>66,68</td><td>23,57</td><td>21,44</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	575,12	66,68	23,57	21,44	Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pollo					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>645,56</td><td>99,05</td><td>17,19</td><td>22,12</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	645,56	99,05	17,19	22,12	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>673,09</td><td>92,80</td><td>19,41</td><td>24,78</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	673,09	92,80	19,41	24,78	Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimienta, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>626,98</td><td>87,26</td><td>21,44</td><td>23,26</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	626,98	87,26	21,44	23,26	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y huevo				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
575,12	66,68	23,57	21,44																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
645,56	99,05	17,19	22,12																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
673,09	92,80	19,41	24,78																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
626,98	87,26	21,44	23,26																																																																				
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																													
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>643,05</td><td>87,89</td><td>19,35</td><td>27,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	643,05	87,89	19,35	27,42	Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Ensalada y pescado					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>708,87</td><td>87,93</td><td>27,41</td><td>25,56</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	708,87	87,93	27,41	25,56	Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo																																								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
643,05	87,89	19,35	27,42																																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																				
708,87	87,93	27,41	25,56																																																																				
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y huevo																																																																							

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

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																																												
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																																												
					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>646,51</td><td>96,32</td><td>18,16</td><td>23,67</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,51	96,32	18,16	23,67	Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pollo								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>735,94</td><td>92,56</td><td>27,67</td><td>26,28</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	735,94	92,56	27,67	26,28	Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>716,91</td><td>96,43</td><td>23,41</td><td>32,23</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	716,91	96,43	23,41	32,23	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pollo								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>637,22</td><td>72,19</td><td>28,46</td><td>26,76</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	637,22	72,19	28,46	26,76	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
646,51	96,32	18,16	23,67																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
735,94	92,56	27,67	26,28																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
716,91	96,43	23,41	32,23																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
637,22	72,19	28,46	26,76																																																																													
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>646,63</td><td>76,08</td><td>29,11</td><td>23,05</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,63	76,08	29,11	23,05	Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>642,15</td><td>70,35</td><td>24,14</td><td>34,11</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	642,15	70,35	24,14	34,11	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y cerdo								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,02</td><td>90,38</td><td>20,04</td><td>23,52</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,02	90,38	20,04	23,52	Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>708,05</td><td>92,06</td><td>24,57</td><td>28,86</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	708,05	92,06	24,57	28,86	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pescado								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,85</td><td>74,38</td><td>26,68</td><td>28,41</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,85	74,38	26,68	28,41	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado			
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
646,63	76,08	29,11	23,05																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
642,15	70,35	24,14	34,11																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
648,02	90,38	20,04	23,52																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
708,05	92,06	24,57	28,86																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
648,85	74,38	26,68	28,41																																																																													
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>671,36</td><td>65,16</td><td>30,15</td><td>32,28</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	671,36	65,16	30,15	32,28	Guisantes guisados con bacon (6, 7, 19) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y pavo								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>627,54</td><td>90,14</td><td>19,45</td><td>23,91</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	627,54	90,14	19,45	23,91	Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pollo								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>645,56</td><td>99,05</td><td>17,19</td><td>22,12</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	645,56	99,05	17,19	22,12	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>766,41</td><td>90,13</td><td>27,17</td><td>30,36</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	766,41	90,13	27,17	30,36	Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>654,51</td><td>81,53</td><td>24,82</td><td>27,89</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,51	81,53	24,82	27,89	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado			
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
671,36	65,16	30,15	32,28																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
627,54	90,14	19,45	23,91																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
645,56	99,05	17,19	22,12																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
766,41	90,13	27,17	30,36																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
654,51	81,53	24,82	27,89																																																																													
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																																						
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>639,77</td><td>94,08</td><td>18,87</td><td>22,87</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,77	94,08	18,87	22,87	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y ternera								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>660,69</td><td>87,04</td><td>23,91</td><td>24,09</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,69	87,04	23,91	24,09	Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Ensalada y pescado								<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>679,73</td><td>71,65</td><td>27,49</td><td>34,43</td></tr></table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	679,73	71,65	27,49	34,43	Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo																																					
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
639,77	94,08	18,87	22,87																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
660,69	87,04	23,91	24,09																																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																													
679,73	71,65	27,49	34,43																																																																													

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

SEPTIEMBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

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)																					
					684,79	97,98	22,86	19,49	684,79	97,98	22,86	19,49	735,94	92,56	27,67	26,28	656,79	90,17	22,73	22,89	637,22	72,19	28,46	26,76																	
					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 al horno con salsa Mery (4, T2, T14)					Filetes de pollo al horno																					
					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria 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					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 15					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 17					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)															
					657,64	82,18	28,62	23,83						644,60	85,62	21,10	24,98						581,35	86,71	11,02	32,33						648,85	74,38	26,68	28,41						
					Brócoli rehogado con patata y zanahoria										Arroz caldoso con verduras (19)					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10)										Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c)											
					Lacón a la gallega										Salmón al horno (4, T2)					Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)										Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)											
					Patatas panaderas (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)					Pera										Pan (1, T6, T10)											
					Melón (8, 9)										Sandía					CENA: Ensalada y huevo										Yogur natural (7)											
					CENA: Verdura y pavo										CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo										CENA: Verdura y pescado											
DÍA 21					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 22					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 24					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 25					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)						
					575,12	66,68	23,57	21,44						619,82	91,42	17,57	23,38						673,09	92,80	19,41	24,78						654,51	81,53	24,82	27,89						
					Guisantes rehogados con ajo (19)										Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10)					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)					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 zanahoria (12)										Arroz integral											
					Pan integral (1, 11, T6, T10)										Pan (1, T6, T10)					Pan integral (1, 11, T6, T10)										Pan (1, T6, T10)											
					Sandía										Manzana					Pera										Yogur natural (7)											
					CENA: Ensalada y pavo										CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pollo										CENA: Verdura y huevo											
DÍA 28					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 29					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA 30					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)															
					643,05	87,89	19,35	27,42						660,69	87,04	23,91	24,09						708,87	87,93	27,41	25,56															
					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

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES																																													
DIA 7						DIA 8						DIA 9						DIA 10						DIA 11																																													
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>686,72</td><td>97,25</td><td>25,71</td><td>17,19</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	686,72	97,25	25,71	17,19	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>735,94</td><td>92,56</td><td>27,67</td><td>26,28</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	735,94	92,56	27,67	26,28	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>721,27</td><td>95,52</td><td>26,36</td><td>25,58</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	721,27	95,52	26,36	25,58	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>637,22</td><td>72,19</td><td>28,46</td><td>26,76</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	637,22	72,19	28,46	26,76														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
686,72	97,25	25,71	17,19																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
735,94	92,56	27,67	26,28																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
721,27	95,52	26,36	25,58																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
637,22	72,19	28,46	26,76																																																																		
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado						Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera						Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pollo						Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado																																																			
DIA 14						DIA 15						DIA 16						DIA 17						DIA 18																																													
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>679,48</td><td>76,06</td><td>27,71</td><td>24,56</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	679,48	76,06	27,71	24,56	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>644,60</td><td>85,62</td><td>21,10</td><td>24,98</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,60	85,62	21,10	24,98	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,02</td><td>90,38</td><td>20,04</td><td>23,52</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,02	90,38	20,04	23,52	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>581,35</td><td>86,71</td><td>11,02</td><td>32,33</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	581,35	86,71	11,02	32,33	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,85</td><td>74,38</td><td>26,68</td><td>28,41</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,85	74,38	26,68	28,41
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
679,48	76,06	27,71	24,56																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
644,60	85,62	21,10	24,98																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
648,02	90,38	20,04	23,52																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
581,35	86,71	11,02	32,33																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
648,85	74,38	26,68	28,41																																																																		
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Filetes de pollo al horno Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo						Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pollo						Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo						Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo						Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado																																													
DIA 21						DIA 22						DIA 23						DIA 24						DIA 25																																													
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>575,12</td><td>66,68</td><td>23,57</td><td>21,44</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	575,12	66,68	23,57	21,44	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>619,82</td><td>91,42</td><td>17,57</td><td>23,38</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	619,82	91,42	17,57	23,38	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>645,56</td><td>99,05</td><td>17,19</td><td>22,12</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	645,56	99,05	17,19	22,12	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>673,09</td><td>92,80</td><td>19,41</td><td>24,78</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	673,09	92,80	19,41	24,78	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>654,51</td><td>81,53</td><td>24,82</td><td>27,89</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,51	81,53	24,82	27,89
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
575,12	66,68	23,57	21,44																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
619,82	91,42	17,57	23,38																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
645,56	99,05	17,19	22,12																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
673,09	92,80	19,41	24,78																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
654,51	81,53	24,82	27,89																																																																		
Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y pavo						Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Merluza al horno a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pollo						Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera						Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo						Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo																																													
DIA 28						DIA 29						DIA 30																																																									
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>690,56</td><td>87,52</td><td>24,39</td><td>27,63</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	690,56	87,52	24,39	27,63	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>660,69</td><td>87,04</td><td>23,91</td><td>24,09</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,69	87,04	23,91	24,09	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>708,87</td><td>87,93</td><td>27,41</td><td>25,56</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	708,87	87,93	27,41	25,56																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
690,56	87,52	24,39	27,63																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
660,69	87,04	23,91	24,09																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
708,87	87,93	27,41	25,56																																																																		
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y huevo						Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Ensalada y pescado						Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana 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

SEPTIEMBRE 2026 SIN GLUTEN

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)				
					689,59	100,22	23,14	17,63	727,54	98,72	26,11	22,57	721,71	98,67	23,69	30,37	642,02	74,43	28,74	24,90				
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria)					Coliflor rehogada a la gallega (12)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)					Crema de zanahoria ECO									
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)					Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)					Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, 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 (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)									
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)					
638,23	82,24	27,55	19,33	649,40	87,86	21,38	23,12	652,82	92,62	20,32	21,66	699,65	98,22	23,01	25,15	653,65	76,62	26,96	26,55					
Brócoli rehogado con patata y zanahoria					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)					Arroz caldoso con verduras (19)					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)					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, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 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 (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)				
Melón (8, 9)					Manzana ecológica					Sandía					Pera					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					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)					
622,06	73,98	26,75	19,65	632,34	92,38	19,73	22,05	650,36	101,29	17,47	20,26	758,01	96,29	25,61	26,65	659,31	83,77	25,10	26,03					
Guisantes guisados con bacon (6, 7, 19)					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)					Judías verdes con patata al vapor (12, 19)					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7)					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 (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)				
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)													
644,57	96,32	19,15	21,01	665,49	89,28	24,19	22,23	700,47	94,09	25,85	21,85													
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)					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 (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)					Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)														
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
(T)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909