

NOVIEMBRE 2026 BASAL 1-3 AÑOS

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>383,34</td><td>61,40</td><td>12,23</td><td>12,32</td></tr></table> Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	383,34	61,40	12,23	12,32	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>403,18</td><td>51,98</td><td>14,53</td><td>15,95</td></tr></table> Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	403,18	51,98	14,53	15,95	DIA 4 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>408,29</td><td>56,46</td><td>12,13</td><td>16,57</td></tr></table> Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	408,29	56,46	12,13	16,57	DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>418,33</td><td>48,94</td><td>18,29</td><td>15,44</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	418,33	48,94	18,29	15,44	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>437,44</td><td>58,61</td><td>14,57</td><td>17,98</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	437,44	58,61	14,57	17,98
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
383,34	61,40	12,23	12,32																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
403,18	51,98	14,53	15,95																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
408,29	56,46	12,13	16,57																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
418,33	48,94	18,29	15,44																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
437,44	58,61	14,57	17,98																																																													
DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>383,34</td><td>61,40</td><td>12,23</td><td>12,32</td></tr></table> Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	383,34	61,40	12,23	12,32	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>425,41</td><td>55,08</td><td>14,62</td><td>16,66</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	425,41	55,08	14,62	16,66	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>395,66</td><td>57,90</td><td>11,06</td><td>13,83</td></tr></table> Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	395,66	57,90	11,06	13,83	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>419,41</td><td>53,90</td><td>14,01</td><td>17,12</td></tr></table> Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	419,41	53,90	14,01	17,12	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>419,52</td><td>53,88</td><td>15,60</td><td>15,24</td></tr></table> Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	419,52	53,88	15,60	15,24
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
383,34	61,40	12,23	12,32																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
425,41	55,08	14,62	16,66																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
395,66	57,90	11,06	13,83																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
419,41	53,90	14,01	17,12																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
419,52	53,88	15,60	15,24																																																													
DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>389,83</td><td>47,42</td><td>15,95</td><td>14,48</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	389,83	47,42	15,95	14,48	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>374,17</td><td>57,04</td><td>7,03</td><td>19,76</td></tr></table> Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	374,17	57,04	7,03	19,76	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>393,89</td><td>58,08</td><td>12,13</td><td>15,42</td></tr></table> JORNADA GASTRONÓMICA Poutine(Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	393,89	58,08	12,13	15,42	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>429,62</td><td>53,77</td><td>16,00</td><td>16,50</td></tr></table> Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	429,62	53,77	16,00	16,50	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>443,06</td><td>59,19</td><td>14,98</td><td>17,34</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	443,06	59,19	14,98	17,34
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
389,83	47,42	15,95	14,48																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
374,17	57,04	7,03	19,76																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
393,89	58,08	12,13	15,42																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
429,62	53,77	16,00	16,50																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
443,06	59,19	14,98	17,34																																																													
DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>440,11</td><td>57,25</td><td>13,25</td><td>17,91</td></tr></table> Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	440,11	57,25	13,25	17,91	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>380,00</td><td>57,26</td><td>9,87</td><td>15,31</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	380,00	57,26	9,87	15,31	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>403,01</td><td>51,85</td><td>13,42</td><td>15,86</td></tr></table> Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ECO / manzana ECO asada CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	403,01	51,85	13,42	15,86	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>495,20</td><td>58,62</td><td>18,29</td><td>22,42</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	495,20	58,62	18,29	22,42	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>418,13</td><td>47,09</td><td>18,00</td><td>17,83</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	418,13	47,09	18,00	17,83
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
440,11	57,25	13,25	17,91																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
380,00	57,26	9,87	15,31																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
403,01	51,85	13,42	15,86																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
495,20	58,62	18,29	22,42																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
418,13	47,09	18,00	17,83																																																													
DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>407,41</td><td>58,47</td><td>11,26</td><td>16,72</td></tr></table> Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana / manzana asada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	407,41	58,47	11,26	16,72																																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
407,41	58,47	11,26	16,72																																																													

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