

NOVIEMBRE 2026 BASAL

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																																								
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6																																																								
					<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>612,67</td><td>79,86</td><td>22,78</td><td>21,17</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	612,67	79,86	22,78	21,17	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 CENA: Verdura y pavo					<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>648,08</td><td>89,62</td><td>19,26</td><td>26,31</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,08	89,62	19,26	26,31	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					<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>628,01</td><td>77,68</td><td>25,02</td><td>24,52</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	628,01	77,68	25,02	24,52	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 CENA: Verdura y pavo					<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>649,57</td><td>88,99</td><td>21,14</td><td>25,82</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,57	88,99	21,14	25,82	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)																																																																									
612,67	79,86	22,78	21,17																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
648,08	89,62	19,26	26,31																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
628,01	77,68	25,02	24,52																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
649,57	88,99	21,14	25,82																																																																									
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13																																																								
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>608,48</td><td>97,45</td><td>19,41</td><td>19,55</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	608,48	97,45	19,41	19,55	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>675,26</td><td>87,43</td><td>23,21</td><td>26,45</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	675,26	87,43	23,21	26,45	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>625,29</td><td>91,46</td><td>17,50</td><td>21,88</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	625,29	91,46	17,50	21,88	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>665,74</td><td>85,55</td><td>22,23</td><td>27,18</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,74	85,55	22,23	27,18	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>665,91</td><td>85,53</td><td>24,76</td><td>24,18</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,91	85,53	24,76	24,18												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
608,48	97,45	19,41	19,55																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
675,26	87,43	23,21	26,45																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
625,29	91,46	17,50	21,88																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
665,74	85,55	22,23	27,18																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
665,91	85,53	24,76	24,18																																																																									
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					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					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					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 CENA: Verdura y pavo					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 (7) CENA: Verdura y pescado																																																								
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20																																																								
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>582,78</td><td>75,27</td><td>21,31</td><td>22,99</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	582,78	75,27	21,31	22,99	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>641,24</td><td>91,43</td><td>17,89</td><td>27,02</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	641,24	91,43	17,89	27,02	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>625,23</td><td>92,20</td><td>19,25</td><td>24,48</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	625,23	92,20	19,25	24,48	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>681,93</td><td>85,35</td><td>25,39</td><td>26,19</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	681,93	85,35	25,39	26,19	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>658,49</td><td>89,92</td><td>21,79</td><td>24,80</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,49	89,92	21,79	24,80												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
582,78	75,27	21,31	22,99																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
641,24	91,43	17,89	27,02																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
625,23	92,20	19,25	24,48																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
681,93	85,35	25,39	26,19																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
658,49	89,92	21,79	24,80																																																																									
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					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y huevo					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					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					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																																																								
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27																																																								
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>725,59</td><td>90,87</td><td>24,03</td><td>28,43</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	725,59	90,87	24,03	28,43	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>603,18</td><td>90,89</td><td>15,67</td><td>24,30</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,18	90,89	15,67	24,30	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,69</td><td>82,30</td><td>21,29</td><td>25,18</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,69	82,30	21,29	25,18	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>692,45</td><td>91,66</td><td>23,49</td><td>26,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	692,45	91,66	23,49	26,42	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>663,70</td><td>74,75</td><td>28,57</td><td>28,31</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	663,70	74,75	28,57	28,31												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
725,59	90,87	24,03	28,43																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
603,18	90,89	15,67	24,30																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
639,69	82,30	21,29	25,18																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
692,45	91,66	23,49	26,42																																																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
663,70	74,75	28,57	28,31																																																																									
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					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					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 ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					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 (7) CENA: Verdura y pollo																																																								
DIA 30																																																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>658,56</td><td>91,15</td><td>18,05</td><td>29,77</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,56	91,15	18,05	29,77																																																																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																									
658,56	91,15	18,05	29,77																																																																									
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 CENA: Ensalada y pescado																																																																												

¡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 secoc.

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

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6				
					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 418,86 41,12 25,45 8,44					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 548,24 65,43 20,65 23,94					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 506,81 58,64 22,70 19,72					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 541,57 66,03 20,66 22,88				
					Crema de zanahoria Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maiz (12) Manzana CENA: Verdura y pavo					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y ternera					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12) Manzana CENA: Verdura y pavo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 483,63 75,27 14,16 22,98					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 544,66 67,03 20,88 21,11					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 497,34 57,20 17,58 15,30					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 541,73 72,81 19,42 17,80					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 459,63 35,30 28,96 10,19				
Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Plátano CENA: Verdura y pollo					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Mandarina CENA: Verdura y huevo					Coliflor rehogada a la gallega (12) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Naranja CENA: Ensalada y ternera					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana CENA: Verdura y pavo					Brócoli rehogado con patata Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maiz (12) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pescado				
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 461,58 56,23 18,99 18,20					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 558,87 48,53 26,45 31,57					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 517,23 69,24 18,77 21,54					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 480,45 52,81 26,21 8,99					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 550,49 66,96 21,31 21,86				
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12) Pera CENA: Verdura y pavo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Naranja CENA: Ensalada y huevo					JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Mandarina CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maiz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera				
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 602,57 69,27 22,98 24,39					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 495,18 67,93 15,19 21,36					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 552,36 62,91 20,42 11,67					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 582,49 68,52 23,01 23,30					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 514,63 56,84 27,27 14,90				
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pera CENA: Ensalada y huevo					Brócoli salteado con zanahoria Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y huevo					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 30																								
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 414,11 41,59 19,76 15,26																								
Coliflor gratinada con queso (7, T8) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga y tomate (12) Manzana CENA: Ensalada y pescado																								

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

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
612,67	79,86	22,78	21,17

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,94	89,24	19,08	28,16

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
628,01	77,68	25,02	24,52

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,54	88,76	26,13	24,16

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

CENA: Verdura y pavo

Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y ternera

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

CENA: Verdura y pavo

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Lacón asado en su jugo
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
770,47	123,64	22,36	26,33

Crema de calabaza ECO (con patata)
Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Plátano

CENA: Verdura y pollo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
675,26	87,43	23,21	26,45

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

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
625,29	91,46	17,50	21,88

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

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
655,77	86,22	20,90	28,42

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana

CENA: Verdura y pavo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,91	85,53	24,76	24,18

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 (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
566,75	75,52	24,44	20,27

Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)
Lacón asado en su jugo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
641,24	91,43	17,89	27,02

Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Ensalada y huevo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
625,23	92,20	19,25	24,48

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

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
681,93	85,35	25,39	26,19

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 cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
675,50	90,59	21,62	28,47

Arroz con salsa casera de tomate
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
687,02	91,22	24,82	20,84

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Tortilla francesa (3, T1)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y pollo

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,18	90,89	15,67	24,30

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

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
639,69	82,30	21,29	25,18

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 ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
697,26	93,49	23,50	25,39

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y huevo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
663,70	74,75	28,57	28,31

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 (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
658,56	91,15	18,05	29,77

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

CENA: Ensalada 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)



Trazas
(16)



Miguel Bermejo Embid

NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE

LUNES					MARTES					VACA MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DÍA 2					DÍA 3					DÍA 4					DÍA 5					DÍA 6				
					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 612,67 79,86 22,78 21,17					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 648,08 89,62 19,26 26,31					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 628,01 77,68 25,02 24,52					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 622,04 94,72 17,76 21,20				
					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 CENA: Verdura y pavo					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					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 CENA: Verdura y pavo					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) Manzana CENA: Verdura y huevo				
DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11					DÍA 12					DÍA 13				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 608,48 97,45 19,41 19,55					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 675,26 87,43 23,21 26,45					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 561,21 81,09 16,82 17,80					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 664,75 85,99 22,01 26,93					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 635,70 85,22 22,57 22,08				
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					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					Coliflor rehogada a la gallega (12) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Macarrones con salsa de tomate casera (1, 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) Mandarina CENA: Verdura y pavo					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) Pera CENA: Verdura y pescado				
DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18					DÍA 19					DÍA 20				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 582,78 75,27 21,31 22,99					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 641,24 91,43 17,89 27,02					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 639,63 106,92 16,92 23,21					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 681,93 85,35 25,39 26,19					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 628,64 94,74 18,42 20,18				
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					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y huevo					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo					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					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) Pera CENA: Verdura y ternera				
DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25					DÍA 26					DÍA 27				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 725,59 90,87 24,03 28,43					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 603,18 90,89 15,67 24,30					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 639,69 82,30 21,29 25,18					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 692,45 91,66 23,49 26,42					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 639,66 74,61 26,60 26,98				
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					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					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 ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo				
DÍA 30																								
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 658,56 91,15 18,05 29,77																								
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 CENA: Ensalada y pescado																								

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

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																													
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6																													
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 590,76 76,35 22,89 25,69					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 656,24 88,39 21,13 26,88					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) 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) 628,01 77,68 25,02 24,52					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 CENA: Verdura y pavo					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 649,57 88,99 21,14 25,82					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 cerdo														
DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 591,63 98,23 14,64 25,92					DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 675,26 87,43 23,21 26,45					DIA 11 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 625,29 91,46 17,50 21,88					DIA 12 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 662,93 91,85 21,74 22,59					DIA 13 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 659,30 83,24 21,57 32,89					Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pollo					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 pavo					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					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pescado				
DIA 16 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 582,78 75,27 21,31 22,99					DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 709,01 96,66 22,88 28,51					DIA 18 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 625,23 92,20 19,25 24,48					DIA 19 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 605,27 69,45 20,43 34,85					DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 658,49 89,92 21,79 24,80					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					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y huevo					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					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado					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				
DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 723,77 88,31 25,30 29,18					DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 603,18 90,89 15,67 24,30					DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 617,19 83,89 19,67 21,85					DIA 26 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 692,45 91,66 23,49 26,42					DIA 27 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 623,48 73,82 21,02 34,79					Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo					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 pescado					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 30 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 657,48 94,06 17,43 27,49																																																	
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado																																																	

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

NOVIEMBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6				
					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 612,67 79,86 22,78 21,17					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 648,08 89,62 19,26 26,31					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 628,01 77,68 25,02 24,52					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 649,57 88,99 21,14 25,82				
					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 CENA: Verdura y pavo					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					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 CENA: Verdura y pavo					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				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13				
KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 528,06 92,49 13,78 16,96					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 675,26 87,43 23,21 26,45					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 561,21 81,09 16,82 17,80					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 664,75 85,99 22,01 26,93					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 665,91 85,53 24,76 24,18				
Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza al horno con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pollo					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					Coliflor rehogada a la gallega (12) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, T2, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					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 (7) CENA: Verdura y pescado				
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20				
KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 582,78 75,27 21,31 22,99					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 582,31 91,31 9,33 31,98					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 593,03 88,05 20,42 20,81					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 681,93 85,35 25,39 26,19					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 658,49 89,92 21,79 24,80				
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					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y huevo					Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo					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					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				
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27				
KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 725,59 90,87 24,03 28,43					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 603,18 90,89 15,67 24,30					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 639,69 82,30 21,29 25,18					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 692,45 91,66 23,49 26,42					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 663,70 74,75 28,57 28,31				
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					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					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 ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					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 (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 30																								
KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g) 580,57 71,24 17,94 31,46																								
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado																								

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.



Miguel Bermejo Embid

NºColegiado: MAD00909

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																																													
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6																																																													
					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>612,67</td><td>79,86</td><td>22,78</td><td>21,17</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	612,67	79,86	22,78	21,17	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 CENA: Verdura y pavo										<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,08</td><td>89,62</td><td>19,26</td><td>26,31</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,08	89,62	19,26	26,31	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					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>628,01</td><td>77,68</td><td>25,02</td><td>24,52</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	628,01	77,68	25,02	24,52	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 CENA: Verdura y pavo					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>649,57</td><td>88,99</td><td>21,14</td><td>25,82</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,57	88,99	21,14	25,82	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)																																																																														
612,67	79,86	22,78	21,17																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
648,08	89,62	19,26	26,31																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
628,01	77,68	25,02	24,52																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
649,57	88,99	21,14	25,82																																																																														
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13																																																													
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>608,48</td><td>97,45</td><td>19,41</td><td>19,55</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	608,48	97,45	19,41	19,55	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>675,26</td><td>87,43</td><td>23,21</td><td>26,45</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	675,26	87,43	23,21	26,45	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>625,29</td><td>91,46</td><td>17,50</td><td>21,88</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	625,29	91,46	17,50	21,88	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>665,74</td><td>85,55</td><td>22,23</td><td>27,18</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,74	85,55	22,23	27,18	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>665,91</td><td>85,53</td><td>24,76</td><td>24,18</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,91	85,53	24,76	24,18																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
608,48	97,45	19,41	19,55																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
675,26	87,43	23,21	26,45																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
625,29	91,46	17,50	21,88																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
665,74	85,55	22,23	27,18																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
665,91	85,53	24,76	24,18																																																																														
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					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					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					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10) Salmón al horno con salsa donostiarrá (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					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 (7) CENA: Verdura y pescado																																																													
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20																																																													
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>582,78</td><td>75,27</td><td>21,31</td><td>22,99</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	582,78	75,27	21,31	22,99	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>582,31</td><td>91,31</td><td>9,33</td><td>31,98</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	582,31	91,31	9,33	31,98	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>593,03</td><td>88,05</td><td>20,42</td><td>20,81</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	593,03	88,05	20,42	20,81	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>681,93</td><td>85,35</td><td>25,39</td><td>26,19</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	681,93	85,35	25,39	26,19	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>658,49</td><td>89,92</td><td>21,79</td><td>24,80</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,49	89,92	21,79	24,80																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
582,78	75,27	21,31	22,99																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
582,31	91,31	9,33	31,98																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
593,03	88,05	20,42	20,81																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
681,93	85,35	25,39	26,19																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
658,49	89,92	21,79	24,80																																																																														
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					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y huevo					Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo					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					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																																																													
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27																																																													
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>725,59</td><td>90,87</td><td>24,03</td><td>28,43</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	725,59	90,87	24,03	28,43	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>603,18</td><td>90,89</td><td>15,67</td><td>24,30</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	603,18	90,89	15,67	24,30	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>639,69</td><td>82,30</td><td>21,29</td><td>25,18</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,69	82,30	21,29	25,18	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>692,45</td><td>91,66</td><td>23,49</td><td>26,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	692,45	91,66	23,49	26,42	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>663,70</td><td>74,75</td><td>28,57</td><td>28,31</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	663,70	74,75	28,57	28,31																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
725,59	90,87	24,03	28,43																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
603,18	90,89	15,67	24,30																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
639,69	82,30	21,29	25,18																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
692,45	91,66	23,49	26,42																																																																														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
663,70	74,75	28,57	28,31																																																																														
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					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					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 ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					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 (7) CENA: Verdura y pollo																																																													
DIA 30																																																																																	
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>790,03</td><td>102,10</td><td>24,70</td><td>37,26</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	790,03	102,10	24,70	37,26																																																																					
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																														
790,03	102,10	24,70	37,26																																																																														
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado																																																																																	

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 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6				
					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 604,24 74,11 26,86 18,05					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 661,04 90,63 21,41 25,02					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 619,61 83,84 23,46 20,80					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 654,37 91,23 21,42 23,96				
					Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y ternera					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 596,43 100,47 14,92 24,06					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 666,86 93,59 21,65 22,73					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 521,44 78,55 13,57 18,92					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 654,53 98,01 20,18 18,88					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 704,32 86,41 29,40 24,54				
Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Verdura y pollo					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y huevo					Coliflor rehogada a la gallega (12) Garbanzos rehogados con tomate (19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Salmón al horno con salsa donostiarrá (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pescado				
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 574,38 81,43 19,75 19,28					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 713,81 98,90 23,16 26,65					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 630,03 94,44 19,53 22,62					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 673,53 91,51 23,83 22,48					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 663,29 92,16 22,07 22,94				
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Verdura y pavo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y huevo					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 (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera				
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 715,37 94,47 23,74 25,47					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 607,98 93,13 15,95 22,44					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 631,29 88,46 19,73 21,47					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 695,29 93,72 23,77 24,38					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 668,50 76,99 28,85 26,45				
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y huevo					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y huevo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 30																								
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 611,36 94,38 16,47 20,39																								
Guisantes rehogados con patata (19) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Ensalada y pescado																								

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