# DICIEMBRE 2026 BASAL 1-3 AÑOS

secoe

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | **DIA 1**<br>KCAL 382,62 · Hidr.(g) 51,45 · Lípid.(g) 14,75 · Prot.(g) 13,22<br>JORNADA GASTRONÓMICA<br>Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO)<br>Salmón al horno al estilo noruego (4, T2, T14)<br>Patatas panaderas (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Manzana asada con canela<br>CENA: Ensalada y pollo | **DIA 2**<br>KCAL 373,63 · Hidr.(g) 47,46 · Lípid.(g) 15,69 · Prot.(g) 15,53<br>Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12)<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)<br>Pan integral (1, 11, T6, T10)<br>Pera<br>CENA: Ensalada y huevo | **DIA 3**<br>KCAL 400,57 · Hidr.(g) 60,17 · Lípid.(g) 9,96 · Prot.(g) 17,46<br>Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10)<br>Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19)<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Mandarina<br>CENA: Ensalada y pescado | **DIA 4**<br>KCAL 448,20 · Hidr.(g) 60,08 · Lípid.(g) 16,25 · Prot.(g) 14,20<br>Arroz caldoso con verduras (19)<br>Tortilla francesa (3, T1)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Yogur natural (7)<br>CENA: Verdura y ternera |
| **DIA 7** | **DIA 8** | **DIA 9**<br>KCAL 440,19 · Hidr.(g) 55,33 · Lípid.(g) 18,47 · Prot.(g) 14,16<br>Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)<br>Revuelto de huevo con calabacín (3)<br>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)<br>Pan integral (1, 11, T6, T10)<br>Mandarina<br>CENA: Verdura y pollo | **DIA 10**<br>KCAL 385,52 · Hidr.(g) 55,37 · Lípid.(g) 11,56 · Prot.(g) 15,43<br>Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)<br>Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3)<br>Patatas panaderas (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Naranja<br>CENA: Ensalada y pescado | **DIA 11**<br>KCAL 427,24 · Hidr.(g) 58,87 · Lípid.(g) 13,88 · Prot.(g) 15,24<br>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)<br>Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4)<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Yogur natural (7)<br>CENA: Verdura y huevo |
| **DIA 14**<br>KCAL 419,86 · Hidr.(g) 57,02 · Lípid.(g) 13,69 · Prot.(g) 17,65<br>Guisantes rehogados con patata (19)<br>Huevos a la donostiarra (1, 3, 7, T1, T6, T10)<br>Patatas panaderas (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Naranja<br>CENA: Verdura y ternera | **DIA 15**<br>KCAL 431,43 · Hidr.(g) 59,28 · Lípid.(g) 14,45 · Prot.(g) 15,37<br>Arroz con salsa casera de tomate<br>Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br>Pan integral (1, 11, T6, T10)<br>Manzana ECO / manzana ECO asada<br>CENA: Ensalada y pavo | **DIA 16**<br>KCAL 390,72 · Hidr.(g) 59,49 · Lípid.(g) 11,94 · Prot.(g) 14,71<br>Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19)<br>Filetes de pollo al horno<br>Lombarda con manzana (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Plátano<br>CENA: Verdura y huevo | **DIA 17**<br>KCAL 404,85 · Hidr.(g) 57,17 · Lípid.(g) 11,33 · Prot.(g) 18,98<br>Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)<br>Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (19)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br>Pan integral (1, 11, T6, T10)<br>Mandarina<br>CENA: Ensalada y pavo | **DIA 18**<br>KCAL 398,85 · Hidr.(g) 52,90 · Lípid.(g) 15,17 · Prot.(g) 14,81<br>Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)<br>Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14)<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Batido de fruta Casero (manzana, pera, naranja y leche) (7)<br>CENA: Ensalada y pollo |
| **DIA 21**<br>KCAL 462,84 · Hidr.(g) 62,34 · Lípid.(g) 16,91 · Prot.(g) 14,88<br>Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y sofrito) (19, T1)<br>Tortilla de patata (3)<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br>Pan (1, T6, T10)<br>Manzana / manzana asada<br>CENA: Verdura y pavo | **DIA 22**<br>KCAL 17,01 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 1,89 · Prot.(g) 0,00<br>** Menú Especial Navidad **<br>CENA: Verdura y ternera | **DIA 23** | **DIA 24** | **DIA 25** |

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