¡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

DICIEMBRE 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 607,34 · Hidr.(g) 81,67 · Lípid.(g) 23,42 · Prot.(g) 20,99 JORNADA GASTRONÓMICA Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO) Salmón al horno al estilo noruego (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 593,07 · Hidr.(g) 75,33 · Lípid.(g) 24,90 · Prot.(g) 24,66 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 687,74 · Hidr.(g) 96,40 · Lípid.(g) 22,36 · Prot.(g) 24,91 Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 666,65 · Hidr.(g) 91,32 · Lípid.(g) 23,81 · Prot.(g) 19,83 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7 Día de la Constitución Española 6 de diciembre	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 698,71 · Hidr.(g) 87,82 · Lípid.(g) 29,32 · Prot.(g) 22,47 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 611,93 · Hidr.(g) 87,89 · Lípid.(g) 18,35 · Prot.(g) 24,49 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 11** KCAL 633,38 · Hidr.(g) 89,41 · Lípid.(g) 20,05 · Prot.(g) 21,47 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 14 KCAL 666,45 · Hidr.(g) 90,51 · Lípid.(g) 21,73 · Prot.(g) 28,01 Guisantes rehogados con patata (19) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7, T1, T6, T10) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 684,81 · Hidr.(g) 94,09 · Lípid.(g) 22,93 · Prot.(g) 24,40 Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pavo	**DIA 16** KCAL 620,19 · Hidr.(g) 94,42 · Lípid.(g) 18,96 · Prot.(g) 23,36 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 17** KCAL 694,53 · Hidr.(g) 91,65 · Lípid.(g) 24,53 · Prot.(g) 27,32 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 18** KCAL 633,10 · Hidr.(g) 83,97 · Lípid.(g) 24,09 · Prot.(g) 23,51 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (manzana, pera, naranja y leche) (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 769,02 · Hidr.(g) 93,92 · Lípid.(g) 30,17 · Prot.(g) 28,99 Lentejas estofadas con chorizo (12, 19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 22** KCAL 27,00 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 3,00 · Prot.(g) 0,00 ** Menú Especial Navidad ** CENA: Verdura y ternera	**DIA 23**	**DIA 24**	**DIA 25**

Val. Nutr. Calcio 53,6 mg · Hierro 0,4 mg · Sodio 34,3 mg · Vit. A 547,8 mcg e.r. · Vit. B1 0,1 mg · Vit. B2 0,1 mg · Vit. C 38,6 mg · Ác. fólico 27,1 mcg · Fibra 8,7 g · Colest. 6,4 mg · AGS 4,0 g · AGM 4,4 g · AGP 0,2 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 (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

DICIEMBRE 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 499,34 · Hidr.(g) 58,71 · Lípid.(g) 22,94 · Prot.(g) 18,05 JORNADA GASTRONÓMICA Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO) Salmón al horno al estilo noruego (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 470,27 · Hidr.(g) 54,93 · Lípid.(g) 21,70 · Prot.(g) 19,86 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 619,89 · Hidr.(g) 50,42 · Lípid.(g) 33,20 · Prot.(g) 30,21 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 549,26 · Hidr.(g) 67,00 · Lípid.(g) 23,32 · Prot.(g) 16,35 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 573,11 · Hidr.(g) 73,72 · Lípid.(g) 25,63 · Prot.(g) 13,12 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 503,93 · Hidr.(g) 64,93 · Lípid.(g) 17,87 · Prot.(g) 21,55 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3) Patatas panaderas (12) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 11** KCAL 525,38 · Hidr.(g) 66,45 · Lípid.(g) 19,57 · Prot.(g) 18,53 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 14 KCAL 496,73 · Hidr.(g) 59,00 · Lípid.(g) 24,59 · Prot.(g) 12,08 Crema de zanahoria Tortilla francesa (3, T1) Patatas panaderas (12) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 562,01 · Hidr.(g) 73,69 · Lípid.(g) 19,73 · Prot.(g) 19,60 Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pavo	**DIA 16** KCAL 526,04 · Hidr.(g) 70,30 · Lípid.(g) 22,22 · Prot.(g) 18,21 Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 17** KCAL 616,67 · Hidr.(g) 51,32 · Lípid.(g) 32,33 · Prot.(g) 30,50 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 18** KCAL 508,25 · Hidr.(g) 61,79 · Lípid.(g) 18,84 · Prot.(g) 26,94 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Batido de fruta Casero (manzana, pera, naranja y leche) (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 425,68 · Hidr.(g) 34,31 · Lípid.(g) 26,39 · Prot.(g) 6,00 Brócoli rehogado a la bilbaína (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 22** KCAL 27,00 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 3,00 · Prot.(g) 0,00 ** Menú Especial Navidad ** 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

DICIEMBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 637,71 · Hidr.(g) 83,27 · Lípid.(g) 29,64 · Prot.(g) 15,88 JORNADA GASTRONÓMICA Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO) Revuelto de huevo con calabacín (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 593,07 · Hidr.(g) 75,33 · Lípid.(g) 24,90 · Prot.(g) 24,66 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 687,74 · Hidr.(g) 96,40 · Lípid.(g) 22,36 · Prot.(g) 24,91 Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 4** KCAL 666,65 · Hidr.(g) 91,32 · Lípid.(g) 23,81 · Prot.(g) 19,83 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 698,71 · Hidr.(g) 87,82 · Lípid.(g) 29,32 · Prot.(g) 22,47 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 611,93 · Hidr.(g) 87,89 · Lípid.(g) 18,35 · Prot.(g) 24,49 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 11** KCAL 665,50 · Hidr.(g) 88,41 · Lípid.(g) 21,62 · Prot.(g) 28,33 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 14 KCAL 666,45 · Hidr.(g) 90,51 · Lípid.(g) 21,73 · Prot.(g) 28,01 Guisantes rehogados con patata (19) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7, T1, T6, T10) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 672,59 · Hidr.(g) 94,24 · Lípid.(g) 21,60 · Prot.(g) 25,77 Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pavo	**DIA 16** KCAL 620,19 · Hidr.(g) 94,42 · Lípid.(g) 18,96 · Prot.(g) 23,36 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 17** KCAL 694,53 · Hidr.(g) 91,65 · Lípid.(g) 24,53 · Prot.(g) 27,32 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 18** KCAL 663,62 · Hidr.(g) 99,20 · Lípid.(g) 20,39 · Prot.(g) 22,80 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (manzana, pera, naranja y leche) (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 769,02 · Hidr.(g) 93,92 · Lípid.(g) 30,17 · Prot.(g) 28,99 Lentejas estofadas con chorizo (12, 19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 22** KCAL 27,00 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 3,00 · Prot.(g) 0,00 ** Menú Especial Navidad ** 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

DICIEMBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 607,34 · Hidr.(g) 81,67 · Lípid.(g) 23,42 · Prot.(g) 20,99 JORNADA GASTRONÓMICA Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO) Salmón al horno al estilo noruego (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 593,07 · Hidr.(g) 75,33 · Lípid.(g) 24,90 · Prot.(g) 24,66 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 687,74 · Hidr.(g) 96,40 · Lípid.(g) 22,36 · Prot.(g) 24,91 Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 650,96 · Hidr.(g) 96,82 · Lípid.(g) 20,58 · Prot.(g) 16,70 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera
DIA 7	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 698,71 · Hidr.(g) 87,82 · Lípid.(g) 29,32 · Prot.(g) 22,47 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 611,93 · Hidr.(g) 87,89 · Lípid.(g) 18,35 · Prot.(g) 24,49 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 11** KCAL 605,85 · Hidr.(g) 95,14 · Lípid.(g) 16,68 · Prot.(g) 16,84 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y huevo
DIA 14 KCAL 652,82 · Hidr.(g) 91,91 · Lípid.(g) 22,51 · Prot.(g) 21,43 Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla francesa (3, T1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 684,81 · Hidr.(g) 94,09 · Lípid.(g) 22,93 · Prot.(g) 24,40 Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pavo	**DIA 16** KCAL 620,19 · Hidr.(g) 94,42 · Lípid.(g) 18,96 · Prot.(g) 23,36 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 17** KCAL 694,53 · Hidr.(g) 91,65 · Lípid.(g) 24,53 · Prot.(g) 27,32 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 18** KCAL 602,88 · Hidr.(g) 83,65 · Lípid.(g) 21,90 · Prot.(g) 21,41 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 769,02 · Hidr.(g) 93,92 · Lípid.(g) 30,17 · Prot.(g) 28,99 Lentejas estofadas con chorizo (12, 19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 22** KCAL 27,00 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 3,00 · Prot.(g) 0,00 ** Menú Especial Navidad ** 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

DICIEMBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 607,34 · Hidr.(g) 81,67 · Lípid.(g) 23,42 · Prot.(g) 20,99 JORNADA GASTRONÓMICA Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO) Salmón al horno al estilo noruego (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 593,07 · Hidr.(g) 75,33 · Lípid.(g) 24,90 · Prot.(g) 24,66 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 3** KCAL 763,03 · Hidr.(g) 98,55 · Lípid.(g) 29,03 · Prot.(g) 26,69 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 660,04 · Hidr.(g) 89,03 · Lípid.(g) 20,61 · Prot.(g) 28,53 Arroz caldoso con verduras (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 649,51 · Hidr.(g) 92,76 · Lípid.(g) 25,74 · Prot.(g) 20,31 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 624,83 · Hidr.(g) 87,48 · Lípid.(g) 20,28 · Prot.(g) 24,27 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo estofado en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 11** KCAL 633,38 · Hidr.(g) 89,41 · Lípid.(g) 20,05 · Prot.(g) 21,47 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 14 KCAL 646,21 · Hidr.(g) 89,61 · Lípid.(g) 19,32 · Prot.(g) 30,13 Guisantes rehogados con patata (19) Cinta de lomo al horno Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 684,81 · Hidr.(g) 94,09 · Lípid.(g) 22,93 · Prot.(g) 24,40 Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pavo	**DIA 16** KCAL 620,19 · Hidr.(g) 94,42 · Lípid.(g) 18,96 · Prot.(g) 23,36 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 774,61 · Hidr.(g) 96,89 · Lípid.(g) 30,88 · Prot.(g) 28,84 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 18** KCAL 616,25 · Hidr.(g) 84,75 · Lípid.(g) 19,32 · Prot.(g) 29,88 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (manzana, pera, naranja y leche) (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 692,36 · Hidr.(g) 78,02 · Lípid.(g) 25,22 · Prot.(g) 37,64 Lentejas estofadas con chorizo (12, 19, T1) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 22** KCAL 27,00 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 3,00 · Prot.(g) 0,00 ** Menú Especial Navidad ** 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

DICIEMBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 607,34 · Hidr.(g) 81,67 · Lípid.(g) 23,42 · Prot.(g) 20,99 JORNADA GASTRONÓMICA Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO) Salmón al horno al estilo noruego (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 593,07 · Hidr.(g) 75,33 · Lípid.(g) 24,90 · Prot.(g) 24,66 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 642,93 · Hidr.(g) 93,20 · Lípid.(g) 15,95 · Prot.(g) 30,80 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 666,65 · Hidr.(g) 91,32 · Lípid.(g) 23,81 · Prot.(g) 19,83 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 698,71 · Hidr.(g) 87,82 · Lípid.(g) 29,32 · Prot.(g) 22,47 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 611,93 · Hidr.(g) 87,89 · Lípid.(g) 18,35 · Prot.(g) 24,49 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 11** KCAL 633,38 · Hidr.(g) 89,41 · Lípid.(g) 20,05 · Prot.(g) 21,47 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 14 KCAL 652,82 · Hidr.(g) 91,91 · Lípid.(g) 22,51 · Prot.(g) 21,43 Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla francesa (3, T1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 684,81 · Hidr.(g) 94,09 · Lípid.(g) 22,93 · Prot.(g) 24,40 Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pavo	**DIA 16** KCAL 620,19 · Hidr.(g) 94,42 · Lípid.(g) 18,96 · Prot.(g) 23,36 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 17** KCAL 654,51 · Hidr.(g) 91,54 · Lípid.(g) 17,80 · Prot.(g) 32,95 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 18** KCAL 568,62 · Hidr.(g) 78,61 · Lípid.(g) 20,46 · Prot.(g) 20,82 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (manzana, pera, naranja y leche) (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 734,67 · Hidr.(g) 98,96 · Lípid.(g) 26,84 · Prot.(g) 23,61 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y sofrito) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 22** KCAL 27,00 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 3,00 · Prot.(g) 0,00 ** Menú Especial Navidad ** 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

DICIEMBRE 2026 SIN CERDO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 607,34 · Hidr.(g) 81,67 · Lípid.(g) 23,42 · Prot.(g) 20,99 JORNADA GASTRONÓMICA Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO) Salmón al horno al estilo noruego (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 593,07 · Hidr.(g) 75,33 · Lípid.(g) 24,90 · Prot.(g) 24,66 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 642,93 · Hidr.(g) 93,20 · Lípid.(g) 15,95 · Prot.(g) 30,80 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 666,65 · Hidr.(g) 91,32 · Lípid.(g) 23,81 · Prot.(g) 19,83 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 698,71 · Hidr.(g) 87,82 · Lípid.(g) 29,32 · Prot.(g) 22,47 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 611,93 · Hidr.(g) 87,89 · Lípid.(g) 18,35 · Prot.(g) 24,49 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 11** KCAL 633,38 · Hidr.(g) 89,41 · Lípid.(g) 20,05 · Prot.(g) 21,47 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 14 KCAL 666,45 · Hidr.(g) 90,51 · Lípid.(g) 21,73 · Prot.(g) 28,01 Guisantes rehogados con patata (19) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7, T1, T6, T10) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 684,81 · Hidr.(g) 94,09 · Lípid.(g) 22,93 · Prot.(g) 24,40 Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pavo	**DIA 16** KCAL 620,19 · Hidr.(g) 94,42 · Lípid.(g) 18,96 · Prot.(g) 23,36 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 17** KCAL 654,51 · Hidr.(g) 91,54 · Lípid.(g) 17,80 · Prot.(g) 32,95 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 18** KCAL 633,10 · Hidr.(g) 83,97 · Lípid.(g) 24,09 · Prot.(g) 23,51 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (manzana, pera, naranja y leche) (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 734,67 · Hidr.(g) 98,96 · Lípid.(g) 26,84 · Prot.(g) 23,61 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y sofrito) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 22** KCAL 27,00 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 3,00 · Prot.(g) 0,00 ** Menú Especial Navidad ** 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

DICIEMBRE 2026 SIN GLUTEN

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 598,94 · Hidr.(g) 82,27 · Lípid.(g) 23,26 · Prot.(g) 18,45 JORNADA GASTRONÓMICA Kremet grønnsakssuppe (Crema de zanahoria ECO) Salmón al horno al estilo noruego (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 569,87 · Hidr.(g) 78,49 · Lípid.(g) 22,02 · Prot.(g) 20,26 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 754,63 · Hidr.(g) 99,15 · Lípid.(g) 28,87 · Prot.(g) 24,15 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 691,86 · Hidr.(g) 90,56 · Lípid.(g) 28,00 · Prot.(g) 19,50 Arroz caldoso con verduras (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 672,71 · Hidr.(g) 97,28 · Lípid.(g) 25,95 · Prot.(g) 13,52 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 603,53 · Hidr.(g) 88,49 · Lípid.(g) 18,19 · Prot.(g) 21,95 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa pepitoria al horno (3) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 11** KCAL 624,98 · Hidr.(g) 90,01 · Lípid.(g) 19,89 · Prot.(g) 18,93 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Gallineta al horno en salsa de puerros (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 14 KCAL 576,49 · Hidr.(g) 68,31 · Lípid.(g) 23,54 · Prot.(g) 23,01 Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Patatas panaderas (12) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 661,61 · Hidr.(g) 97,25 · Lípid.(g) 20,05 · Prot.(g) 20,00 Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pavo	**DIA 16** KCAL 611,79 · Hidr.(g) 95,02 · Lípid.(g) 18,80 · Prot.(g) 20,82 Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 17** KCAL 751,41 · Hidr.(g) 100,05 · Lípid.(g) 28,00 · Prot.(g) 24,44 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 18** KCAL 607,85 · Hidr.(g) 85,35 · Lípid.(g) 19,16 · Prot.(g) 27,34 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero (manzana, pera, naranja y leche) (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 545,98 · Hidr.(g) 68,71 · Lípid.(g) 22,59 · Prot.(g) 13,59 Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 22** KCAL 27,00 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 3,00 · Prot.(g) 0,00 ** Menú Especial Navidad ** 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