DICIEMBRE 2026 TRITURADO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 145,36 · Hidr.(g) 25,64 · Lípid.(g) 2,88 · Prot.(g) 5,39 Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja	**DIA 2** KCAL 152,93 · Hidr.(g) 25,32 · Lípid.(g) 3,39 · Prot.(g) 6,91 Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina	**DIA 3** KCAL 154,71 · Hidr.(g) 25,20 · Lípid.(g) 4,74 · Prot.(g) 4,57 Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera	**DIA 4** KCAL 183,46 · Hidr.(g) 24,72 · Lípid.(g) 6,16 · Prot.(g) 9,07 Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)
DIA 7	**DIA 8**	**DIA 9** KCAL 152,93 · Hidr.(g) 25,32 · Lípid.(g) 3,39 · Prot.(g) 6,91 Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina	**DIA 10** KCAL 154,71 · Hidr.(g) 25,20 · Lípid.(g) 4,74 · Prot.(g) 4,57 Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera	**DIA 11** KCAL 183,46 · Hidr.(g) 24,72 · Lípid.(g) 6,16 · Prot.(g) 9,07 Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)
DIA 14 KCAL 139,54 · Hidr.(g) 26,53 · Lípid.(g) 2,85 · Prot.(g) 3,82 Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada	**DIA 15** KCAL 145,36 · Hidr.(g) 25,64 · Lípid.(g) 2,88 · Prot.(g) 5,39 Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja	**DIA 16** KCAL 152,93 · Hidr.(g) 25,32 · Lípid.(g) 3,39 · Prot.(g) 6,91 Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Mandarina	**DIA 17** KCAL 154,71 · Hidr.(g) 25,20 · Lípid.(g) 4,74 · Prot.(g) 4,57 Puré de verdura con cerdo (patata, zanahoria, judías verdes) (19) Pera	**DIA 18** KCAL 183,46 · Hidr.(g) 24,72 · Lípid.(g) 6,16 · Prot.(g) 9,07 Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, 19, T2, T14) Yogur natural (7)
DIA 21 KCAL 139,54 · Hidr.(g) 26,53 · Lípid.(g) 2,85 · Prot.(g) 3,82 Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, 19, T6) Manzana / manzana asada	**DIA 22** KCAL 145,36 · Hidr.(g) 25,64 · Lípid.(g) 2,88 · Prot.(g) 5,39 Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, 19, T2, T14) Naranja	**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