DICIEMBRE 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 603,62 · Hidr.(g) 82,70 · Lípid.(g) 22,24 · Prot.(g) 22,10 JORNADA GASTRONÓMICA Crema de zanahoria ECO Salmón al horno (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 582,44 · Hidr.(g) 73,93 · Lípid.(g) 21,98 · Prot.(g) 23,79 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno 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 709,80 · Hidr.(g) 97,45 · Lípid.(g) 23,69 · Prot.(g) 26,64 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 677,69 · Hidr.(g) 100,48 · Lípid.(g) 21,46 · Prot.(g) 19,46 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 697,25 · Hidr.(g) 86,41 · Lípid.(g) 28,53 · Prot.(g) 22,44 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 613,87 · Hidr.(g) 89,30 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 26,93 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 639,54 · Hidr.(g) 90,51 · Lípid.(g) 20,30 · Prot.(g) 21,85 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 653,10 · Hidr.(g) 90,22 · Lípid.(g) 21,77 · Prot.(g) 27,64 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 675,15 · Hidr.(g) 92,61 · Lípid.(g) 21,09 · Prot.(g) 25,11 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 614,15 · Hidr.(g) 94,37 · Lípid.(g) 18,99 · Prot.(g) 22,92 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 722,39 · Hidr.(g) 90,78 · Lípid.(g) 26,16 · Prot.(g) 28,69 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 653,43 · Hidr.(g) 85,12 · Lípid.(g) 24,45 · Prot.(g) 20,88 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 (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 715,27 · Hidr.(g) 88,01 · Lípid.(g) 26,33 · Prot.(g) 26,52 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 54,4 mg · Hierro 0,5 mg · Sodio 101,6 mg · Vit. A 546,3 mcg e.r. · Vit. B1 0,1 mg · Vit. B2 0,0 mg · Vit. C 38,6 mg · Ác. fólico 26,4 mcg · Fibra 9,1 g · Colest. 11,0 mg · AGS 3,9 g · AGM 4,7 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

¡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**.

ISO 9001 ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification

MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA

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 ALERGIA A LEGUMBRES

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 490,82 · Hidr.(g) 58,70 · Lípid.(g) 21,73 · Prot.(g) 18,79 JORNADA GASTRONÓMICA Crema de zanahoria ECO Salmón al horno (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 461,24 · Hidr.(g) 54,89 · Lípid.(g) 19,66 · Prot.(g) 19,00 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 616,95 · Hidr.(g) 50,36 · Lípid.(g) 32,43 · Prot.(g) 30,97 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 555,50 · Hidr.(g) 75,12 · Lípid.(g) 20,89 · Prot.(g) 15,61 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 573,25 · Hidr.(g) 73,67 · Lípid.(g) 25,72 · Prot.(g) 13,10 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 501,07 · Hidr.(g) 65,30 · Lípid.(g) 16,84 · Prot.(g) 23,61 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 526,74 · Hidr.(g) 66,51 · Lípid.(g) 19,79 · 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 490,67 · Hidr.(g) 66,64 · Lípid.(g) 20,92 · Prot.(g) 11,32 Crema de zanahoria Tortilla francesa (3, T1) Patatas panaderas (12) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 553,95 · Hidr.(g) 73,57 · Lípid.(g) 18,77 · Prot.(g) 20,31 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 525,79 · Hidr.(g) 70,26 · Lípid.(g) 22,22 · Prot.(g) 18,16 Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo al horno Lombarda con manzana (12) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 17** KCAL 625,93 · Hidr.(g) 51,74 · Lípid.(g) 32,77 · Prot.(g) 31,28 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 536,52 · Hidr.(g) 62,02 · Lípid.(g) 19,40 · Prot.(g) 21,77 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 (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 371,01 · Hidr.(g) 33,89 · Lípid.(g) 20,86 · Prot.(g) 8,04 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 642,44 · Hidr.(g) 84,30 · Lípid.(g) 29,67 · Prot.(g) 16,24 JORNADA GASTRONÓMICA 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 582,44 · Hidr.(g) 73,93 · Lípid.(g) 21,98 · Prot.(g) 23,79 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno 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 709,80 · Hidr.(g) 97,45 · Lípid.(g) 23,69 · Prot.(g) 26,64 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 677,69 · Hidr.(g) 100,48 · Lípid.(g) 21,46 · Prot.(g) 19,46 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 697,25 · Hidr.(g) 86,41 · Lípid.(g) 28,53 · Prot.(g) 22,44 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 613,87 · Hidr.(g) 89,30 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 26,93 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 671,66 · Hidr.(g) 89,51 · Lípid.(g) 21,86 · Prot.(g) 28,71 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 653,10 · Hidr.(g) 90,22 · Lípid.(g) 21,77 · Prot.(g) 27,64 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 671,38 · Hidr.(g) 92,75 · Lípid.(g) 20,96 · Prot.(g) 25,72 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 614,15 · Hidr.(g) 94,37 · Lípid.(g) 18,99 · Prot.(g) 22,92 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 722,39 · Hidr.(g) 90,78 · Lípid.(g) 26,16 · Prot.(g) 28,69 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 669,48 · Hidr.(g) 100,30 · Lípid.(g) 20,53 · Prot.(g) 22,73 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 (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 715,27 · Hidr.(g) 88,01 · Lípid.(g) 26,33 · Prot.(g) 26,52 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 603,62 · Hidr.(g) 82,70 · Lípid.(g) 22,24 · Prot.(g) 22,10 JORNADA GASTRONÓMICA Crema de zanahoria ECO Salmón al horno (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 582,44 · Hidr.(g) 73,93 · Lípid.(g) 21,98 · Prot.(g) 23,79 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno 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 709,80 · Hidr.(g) 97,45 · Lípid.(g) 23,69 · Prot.(g) 26,64 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 662,00 · Hidr.(g) 105,98 · Lípid.(g) 18,23 · Prot.(g) 16,34 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 697,25 · Hidr.(g) 86,41 · Lípid.(g) 28,53 · Prot.(g) 22,44 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 613,87 · Hidr.(g) 89,30 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 26,93 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 612,01 · Hidr.(g) 96,24 · Lípid.(g) 16,92 · Prot.(g) 17,22 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 633,55 · Hidr.(g) 99,29 · Lípid.(g) 18,87 · Prot.(g) 20,34 Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla francesa (3, T1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 675,15 · Hidr.(g) 92,61 · Lípid.(g) 21,09 · Prot.(g) 25,11 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 614,15 · Hidr.(g) 94,37 · Lípid.(g) 18,99 · Prot.(g) 22,92 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 722,39 · Hidr.(g) 90,78 · Lípid.(g) 26,16 · Prot.(g) 28,69 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 623,22 · Hidr.(g) 84,81 · Lípid.(g) 22,26 · Prot.(g) 18,78 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 715,27 · Hidr.(g) 88,01 · Lípid.(g) 26,33 · Prot.(g) 26,52 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 AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	DIA 1 KCAL 603,62 · Hidr.(g) 82,70 · Lípid.(g) 22,24 · Prot.(g) 22,10 JORNADA GASTRONÓMICA Crema de zanahoria ECO Salmón al horno (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 582,44 · Hidr.(g) 73,93 · Lípid.(g) 21,98 · Prot.(g) 23,79 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno 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 771,89 · Hidr.(g) 99,50 · Lípid.(g) 28,89 · Prot.(g) 28,29 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 677,08 · Hidr.(g) 90,53 · Lípid.(g) 21,93 · Prot.(g) 28,92 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 648,05 · Hidr.(g) 91,35 · Lípid.(g) 24,95 · Prot.(g) 20,28 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 626,77 · Hidr.(g) 88,88 · Lípid.(g) 19,28 · Prot.(g) 26,70 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa al horno Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 11** KCAL 639,54 · Hidr.(g) 90,51 · Lípid.(g) 20,30 · Prot.(g) 21,85 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 632,94 · Hidr.(g) 89,34 · Lípid.(g) 19,34 · Prot.(g) 29,79 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 675,15 · Hidr.(g) 92,61 · Lípid.(g) 21,09 · Prot.(g) 25,11 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 614,15 · Hidr.(g) 94,37 · Lípid.(g) 18,99 · Prot.(g) 22,92 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 789,27 · Hidr.(g) 95,92 · Lípid.(g) 31,04 · Prot.(g) 30,07 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 649,32 · Hidr.(g) 86,02 · Lípid.(g) 19,90 · Prot.(g) 25,09 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 (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 693,21 · Hidr.(g) 74,02 · Lípid.(g) 26,30 · Prot.(g) 37,17 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 603,62 · Hidr.(g) 82,70 · Lípid.(g) 22,24 · Prot.(g) 22,10 JORNADA GASTRONÓMICA Crema de zanahoria ECO Salmón al horno (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 582,44 · Hidr.(g) 73,93 · Lípid.(g) 21,98 · Prot.(g) 23,79 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno 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 646,12 · Hidr.(g) 94,28 · Lípid.(g) 15,45 · Prot.(g) 31,89 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 677,69 · Hidr.(g) 100,48 · Lípid.(g) 21,46 · Prot.(g) 19,46 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 697,25 · Hidr.(g) 86,41 · Lípid.(g) 28,53 · Prot.(g) 22,44 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 613,87 · Hidr.(g) 89,30 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 26,93 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 639,54 · Hidr.(g) 90,51 · Lípid.(g) 20,30 · Prot.(g) 21,85 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 633,55 · Hidr.(g) 99,29 · Lípid.(g) 18,87 · Prot.(g) 20,34 Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla francesa (3, T1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 675,15 · Hidr.(g) 92,61 · Lípid.(g) 21,09 · Prot.(g) 25,11 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 614,15 · Hidr.(g) 94,37 · Lípid.(g) 18,99 · Prot.(g) 22,92 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 663,50 · Hidr.(g) 90,70 · Lípid.(g) 17,61 · Prot.(g) 33,68 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 589,73 · Hidr.(g) 79,91 · Lípid.(g) 20,87 · Prot.(g) 18,40 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 (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 681,94 · Hidr.(g) 93,96 · Lípid.(g) 22,88 · Prot.(g) 21,19 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (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 603,62 · Hidr.(g) 82,70 · Lípid.(g) 22,24 · Prot.(g) 22,10 JORNADA GASTRONÓMICA Crema de zanahoria ECO Salmón al horno (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 582,44 · Hidr.(g) 73,93 · Lípid.(g) 21,98 · Prot.(g) 23,79 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno 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 646,12 · Hidr.(g) 94,28 · Lípid.(g) 15,45 · Prot.(g) 31,89 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 677,69 · Hidr.(g) 100,48 · Lípid.(g) 21,46 · Prot.(g) 19,46 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 697,25 · Hidr.(g) 86,41 · Lípid.(g) 28,53 · Prot.(g) 22,44 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 613,87 · Hidr.(g) 89,30 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 26,93 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 639,54 · Hidr.(g) 90,51 · Lípid.(g) 20,30 · Prot.(g) 21,85 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 653,10 · Hidr.(g) 90,22 · Lípid.(g) 21,77 · Prot.(g) 27,64 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 675,15 · Hidr.(g) 92,61 · Lípid.(g) 21,09 · Prot.(g) 25,11 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 614,15 · Hidr.(g) 94,37 · Lípid.(g) 18,99 · Prot.(g) 22,92 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 663,50 · Hidr.(g) 90,70 · Lípid.(g) 17,61 · Prot.(g) 33,68 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 653,43 · Hidr.(g) 85,12 · Lípid.(g) 24,45 · Prot.(g) 20,88 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 (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 681,94 · Hidr.(g) 93,96 · Lípid.(g) 22,88 · Prot.(g) 21,19 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (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 603,62 · Hidr.(g) 83,90 · Lípid.(g) 22,49 · Prot.(g) 19,87 JORNADA GASTRONÓMICA Crema de zanahoria ECO Salmón al horno (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana asada con canela CENA: Ensalada y pollo	**DIA 2** KCAL 574,04 · Hidr.(g) 80,09 · Lípid.(g) 20,42 · Prot.(g) 20,08 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Contramuslo de pollo al horno 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 771,89 · Hidr.(g) 100,70 · Lípid.(g) 29,14 · Prot.(g) 26,05 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 717,30 · Hidr.(g) 92,66 · Lípid.(g) 29,73 · Prot.(g) 20,20 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 686,05 · Hidr.(g) 98,87 · Lípid.(g) 26,48 · Prot.(g) 14,18 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 613,87 · Hidr.(g) 90,50 · Lípid.(g) 17,60 · Prot.(g) 24,69 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 639,54 · Hidr.(g) 91,71 · Lípid.(g) 20,55 · Prot.(g) 19,61 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 558,43 · Hidr.(g) 67,00 · Lípid.(g) 23,54 · Prot.(g) 22,29 Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Patatas panaderas (12) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 15** KCAL 666,75 · Hidr.(g) 98,77 · Lípid.(g) 19,53 · Prot.(g) 21,39 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 614,15 · Hidr.(g) 95,57 · Lípid.(g) 19,24 · Prot.(g) 20,68 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 780,87 · Hidr.(g) 102,08 · Lípid.(g) 29,48 · Prot.(g) 26,36 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 649,32 · Hidr.(g) 87,22 · Lípid.(g) 20,16 · Prot.(g) 22,85 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 (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 21 KCAL 482,97 · Hidr.(g) 66,88 · Lípid.(g) 18,10 · Prot.(g) 11,43 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