

ENERO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
578,07	82,18	20,24	27,23

JORNADA GASTRONÓMICA
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
 Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Pan (1, T6, T10)



Manzana
 CENA: Verdura y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
663,65	99,66	19,91	42,37

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

Manzana ecológica
 CENA: Ensalada y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
619,44	75,97	17,61	37,43

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)
 Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Mandarina

CENA: Ensalada y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
727,12	96,95	21,38	44,19

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
 Salmón al horno (2, 4)
 Pisto manchego (Casero)
 Pan (1, T6, T10)
 Plátano

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,49	81,27	17,90	26,23

Arroz con salsa casera de tomate
 Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
521,95	67,55	14,53	22,80

Arroz caldoso con verduras (19)
 Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
568,41	57,58	18,89	40,20

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
 Salmón con salsa de naranja (2, 4)
 Pisto manchego (Casero)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
502,02	57,46	12,73	33,95

Crema de calabaza ECO (con patata)
 Pollo asado a las finas hierbas (12)
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 37,3 Hierro 5,9 Sodio 217,1 Vit. A 192,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 33,6 Ác. fólico 55,6 Fibra 7,6 Colest. 23,2 AGS 3,6 AGM 3,4 AGP 5,4

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



¡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 un espacio más sostenible y respetuoso con el planeta.

En todos nuestros menús se incluyen
**productos de temporada,
ecológicos e integrales.**

Súper Protein

Súper Vitamin



Sugerencias de desayuno y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar..., 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.

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 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 ●



Menú elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE.

R.S.26.00012504/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[®]

ENERO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
535,21	61,20	16,66	27,51

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
508,19	63,12	17,48	23,46

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
486,59	47,08	19,76	28,78

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
437,66	48,33	14,20	19,50

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
454,87	52,58	13,86	27,82

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
337,28	12,40	17,44	29,08

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
512,97	56,36	17,21	29,91

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
421,02	40,24	12,37	31,75

JORNADA GASTRONÓMICA
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
 Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Manzana
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate
 Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
 Yogur natural (7)
CENA: Ensalada y pollo

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
 carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)
 Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pavo

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)
 Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
 Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pollo

Crema de calabaza (con patata)
 Ragout de pollo en salsa
 Arroz integral
 Mandarina
CENA: Ensalada y pescado

Brócoli a la bilbaina (12)
 Salmón con salsa de naranja (2, 4)
 Pisto manchego (Casero)
 Yogur natural (7)
CENA: Verdura y huevo

Crema de zanahoria
 Salmón al horno (2, 4)
 Pisto manchego (Casero)
 Plátano
CENA: Verdura y pavo

Crema de calabaza ECO (con patata)
 Pollo asado a las finas hierbas (12)
 Arroz integral
 Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 33,7 Hierro 0,7 Sodio 39,1 Vit. A 267,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 35,5 Ác. fólico 31,4 Fibra 5,6 Colest. 21,2 AGS 2,9 AGM 3,3 AGP 5,0

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



ENERO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
578,07	82,18	20,24	27,23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
606,73	73,93	21,87	37,51

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
663,65	99,66	19,91	42,37

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
549,24	62,28	21,16	37,37

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
619,44	75,97	17,61	37,43

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
621,00	57,65	33,46	42,79

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
782,81	97,74	35,94	46,83

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
502,02	57,46	12,73	33,95

JORNADA GASTRONÓMICA
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
 Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

Arroz con salsa casera de tomate
 Lomo de sajonia
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Verdura y cerdo

CENA: Ensalada y pollo

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

Arroz caldoso con verduras (19)
 Lomo de sajonia
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pavo

CENA: Verdura y pollo

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)
 Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Mandarina

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
 Lacón asado en su jugo
 Pisto manchego (Casero)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pavo

CENA: Verdura y huevo

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
 Lacón asado en su jugo
 Pisto manchego (Casero)
 Pan (1, T6, T10)
 Plátano

Crema de calabaza ECO (con patata)
 Pollo asado a las finas hierbas (12)
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

CENA: Verdura y cerdo

Valoración nutricional: Calcio 31,7 Hierro 6,0 Sodio 220,0 Vit. A 175,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 32,2 Ác. fólico 54,2 Fibra 7,5 Colest. 26,8 AGS 5,2 AGM 3,5 AGP 5,6

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



ENERO 2026 ALERGIJA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
578,07	82,18	20,24	27,23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
680,63	100,14	17,88	26,19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
663,65	99,66	19,91	42,37

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
607,09	86,41	14,51	22,77

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
576,19	75,04	15,25	32,84

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
653,55	76,45	18,87	40,17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
727,12	96,95	21,38	44,19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
587,16	76,33	12,71	33,92

JORNADA GASTRONÓMICA
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
 Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

Arroz con salsa casera de tomate
 Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Gelatina

CENA: Verdura y pescado

CENA: Ensalada y pollo

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

Arroz caldoso con verduras (19)
 Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)

CENA: Ensalada y pavo

Gelatina

CENA: Verdura y pollo

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)
 Ragout de pollo en salsa
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Mandarina

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
 Salmón con salsa de naranja (2, 4)
 Pisto manchego (Casero)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Gelatina

CENA: Ensalada y pescado

CENA: Verdura y huevo

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
 Salmón al horno (2, 4)
 Pisto manchego (Casero)
 Pan (1, T6, T10)
 Plátano

Crema de calabaza ECO (con patata)
 Pollo asado a las finas hierbas (12)
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Gelatina

CENA: Verdura y pavo

CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 32,5 Hierro 5,9 Sodio 231,8 Vit. A 186,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 33,9 Ác. fólico 54,8 Fibra 7,6 Colest. 21,9 AGS 3,4 AGM 3,4 AGP 5,4

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



ENERO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
579,16	87,15	20,07	23,99

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,49	81,27	17,90	26,23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
702,64	90,05	22,15	34,57

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
521,95	67,55	14,53	22,80

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
619,44	75,97	17,61	37,43

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
568,41	57,58	18,89	40,20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
727,12	96,95	21,38	44,19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
502,02	57,46	12,73	33,95

Macarrones a la napolitana (sin gluten/huevo)
Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Ensalada y pollo

Coliflor a la gallega (12)
Lacón asado en su jugo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera
CENA: Verdura y pescado

Lentejas estofadas con chorizo (12, 19, T1)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina
CENA: Ensalada y cerdo

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduras y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Plátano
CENA: Verdura y pescado

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10)
Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pavo

Arroz caldoso con verduras (19)
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pollo

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera
CENA: Verdura y pescado

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)
Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Mandarina
CENA: Ensalada y pescado

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Pisto manchego (Casero)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y cerdo

Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)
Lacón asado en su jugo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza gratinada (con bechamel, cebolla y puerro) (1, 4, 7, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Mandarina
CENA: Verdura y pollo

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón al horno (2, 4)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Plátano
CENA: Verdura y pavo

Crema de calabaza ECO (con patata)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 35,5 Hierro 5,7 Sodio 219,6 Vit. A 189,0 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 33,7 Ác. fólico 50,4 Fibra 7,1 Colest. 19,8 AGS 4,4 AGM 3,4 AGP 5,6

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



ENERO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
579,37	82,79	20,27	27,25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,49	81,27	17,90	26,23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,18	86,14	9,74	30,11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
521,95	67,55	14,53	22,80

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
619,44	75,97	17,61	37,43

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
568,41	57,58	18,89	40,20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
727,12	96,95	21,38	44,19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
502,02	57,46	12,73	33,95

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Ensalada y pollo

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan (1, T6, T10)
Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pavo

Arroz caldoso con verduras (19)
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pollo

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)
Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Mandarina
CENA: Ensalada y pescado

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Pisto manchego (Casero)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y huevo

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón al horno (2, 4)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Plátano
CENA: Verdura y pavo

Crema de calabaza ECO (con patata)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 32,0 Hierro 5,8 Sodio 190,6 Vit. A 204,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 33,9 Ác. fólico 52,0 Fibra 7,5 Colest. 22,1 AGS 3,0 AGM 2,7 AGP 5,3

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



ENERO 2026 SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
578,07	82,18	20,24	27,23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,49	81,27	17,90	26,23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
438,16	52,21	20,55	10,45

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
637,57	63,02	21,45	41,97

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
766,27	89,37	28,26	35,02

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,18	86,14	9,74	30,11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
521,95	67,55	14,53	22,80

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
641,62	78,99	24,33	25,35

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
526,83	70,48	20,71	21,20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
610,52	87,03	17,57	27,48

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
619,44	75,97	17,61	37,43

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
568,41	57,58	18,89	40,20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
566,29	89,73	18,53	17,13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,63	91,13	19,38	29,08

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
675,73	86,02	22,69	35,07

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
727,12	96,95	21,38	44,19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
502,02	57,46	12,73	33,95

JORNADA GASTRONÓMICA
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
 Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

Arroz con salsa casera de tomate
 Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

CENA: Ensalada y pollo

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
 Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana ecológica

Arroz caldoso con verduras (19)
 Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pavo

CENA: Verdura y pollo

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)
 Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Mandarina

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
 Salmón con salsa de naranja (2, 4)
 Pisto manchego (Casero)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y pescado

CENA: Verdura y huevo

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
 Salmón al horno (2, 4)
 Pisto manchego (Casero)
 Pan (1, T6, T10)
 Plátano

Crema de calabaza ECO (con patata)
 Pollo asado a las finas hierbas (12)
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 39,1 Hierro 5,9 Sodio 192,6 Vit. A 208,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 34,6 Ác. fólico 55,6 Fibra 7,6 Colest. 21,6 AGS 3,0 AGM 2,7 AGP 5,0

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



ENERO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,90	85,07	17,06	25,07

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,79	82,02	18,05	24,27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,24	91,73	22,36	33,18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
519,25	68,30	14,68	20,85

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
579,79	76,72	15,46	31,44

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,71	58,33	19,04	38,25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
730,72	98,63	21,59	42,79

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
505,62	59,14	12,94	32,56

Macarrones a la napolitana (sin gluten/huevo)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Yogur natural (7)
CENA: Ensalada y pollo

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (sin gluten)
Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pavo

Arroz caldoso con verduras (19)
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pollo

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)
Ragout de pollo en salsa
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Mandarina
CENA: Ensalada y pescado

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Pisto manchego (Casero)
Pan (sin gluten)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y huevo

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón al horno (2, 4)
Pisto manchego (Casero)
Pan (sin gluten)
Plátano
CENA: Verdura y pavo

Crema de calabaza ECO (con patata)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 30,8 Hierro 5,7 Sodio 198,1 Vit. A 194,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 33,6 Ác. fólico 55,3 Fibra 7,0 Colest. 18,3 AGS 3,1 AGM 3,1 AGP 5,3

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerancias alimentarias.

*La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.

