

JUNIO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	768,66	124,57	15,02	24,04

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
 Quinoa con verduritas y salteado de pollo
 Pan (1, T6, T10)
 Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	670,37	104,67	16,36	36,71

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)
 Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)
 Arroz integral
 Pan (1, T6, T10)
 Sandía
CENA: Ensalada y huevo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	772,07	103,19	26,79	28,35

Crema de calabacín ECO (con patata)
 Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Melón
CENA: Verdura y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	626,88	94,51	16,69	18,89

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
 Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	614,88	58,62	30,54	24,62

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)
 Revuelto de huevo con queso (3, 7)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	556,30	76,13	18,99	17,71

Guisantes rehogados con jamón York (6, 19)
 Tortilla de patata (3)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Melón
CENA: Verdura y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	601,01	50,89	34,27	21,04

Salmorejo (1, T6, T10)
 Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	673,79	94,26	19,59	22,55

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
 Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Sandía
CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	659,20	105,68	16,27	23,16

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)
 Salmón al horno (4, T2, T14)
 Zanahoria glaseada
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Pera
CENA: Ensalada y pollo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	692,87	96,49	20,27	30,19

Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)
 Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
 Pan (1, T6, T10)
 Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	543,90	60,86	23,20	20,62

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
 Lomo de sajonia al horno
 Patatas dado
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	543,86	70,84	17,88	22,49

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12)
 Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Sandía
CENA: Ensalada y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	793,39	102,46	25,71	37,57

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)
 Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
 Loncha de queso (7)
 Pan (1, T6, T10)
 Plátano
CENA: Verdura y pavo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	758,27	91,52	29,48	29,80

Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3)
 Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	0,27	0,00	0,03	0,00

MENÚ ESPECIAL
CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 56,0 Hierro 8,8 Sodio 139,6 Vit. A 328,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,3 Ác. fólico 17,9 Fibra 6,9 Colest. 16,3 AGS 4,2 AGM 3,8 AGP 0,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
 N°Colegiado: 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.

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 1831/2011 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 46 76, en info@secoe.es o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | secoe.es

secoe[®]

JUNIO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
DIA 1	653,06	106,87	14,01	16,18	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pera	Ensalada y pescado
DIA 2	566,84	72,97	17,24	26,10	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Sandía	Ensalada y huevo
DIA 3	596,34	69,67	25,37	21,47	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Melón	Verdura y pescado
DIA 4	494,73	66,85	16,31	13,88	Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana	Verdura y ternera
DIA 5	480,52	24,20	31,61	21,26	Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
DIA 8	593,67	93,35	17,84	11,31	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Melón	Verdura y pavo
DIA 9	467,47	41,96	24,93	19,91	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
DIA 10	558,98	67,76	20,23	20,00	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Sandía	Verdura y ternera
DIA 11	542,80	81,48	15,71	19,47	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pera	Ensalada y pollo
DIA 12	604,44	52,39	28,69	34,24	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y pescado
DIA 15	464,95	48,50	22,04	17,28	Crema de zanahoria Lomo de sajonia al horno Patatas dado Manzana	Verdura y pescado
DIA 16	478,60	67,71	15,46	15,20	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Sandía	Ensalada y ternera
DIA 17	536,55	53,59	26,69	21,24	Brócoli rehogado con patata y zanahoria Revuelto de huevo con calabacín (3) Loncha de queso (7) Plátano	Verdura y pavo
DIA 18	670,55	72,96	28,72	29,62	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera	Ensalada y pescado
DIA 19	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 54,1 Hierro 4,1 Sodio 54,9 Vit. A 484,2 Vit. B1 0,0 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,8 Ác. fólico 4,9 Fibra 5,6 Colest. 21,2 AGS 4,4 AGM 3,8 AGP 0,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
768,66	124,57	15,02	24,04	683,54	104,98	22,65	36,06	772,07	103,19	26,79	28,35	655,24	91,18	21,31	24,03	614,88	58,62	30,54	24,62					
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pavo					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Lacón asado en su jugo Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y cerdo					Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,30	76,13	18,99	17,71	601,01	50,89	34,27	21,04	684,51	91,28	26,68	27,24	684,81	106,01	19,01	24,14	692,87	96,49	20,27	30,19					
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo					Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y cerdo					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y ternera					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Lomo de sajonia al horno Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
543,90	60,86	23,20	20,62	636,95	78,05	24,03	25,33	793,39	102,46	25,71	37,57	758,27	91,52	29,48	29,80	0,27	0,00	0,03	0,00					
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dadas Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y ternera					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pavo					Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo					MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo				

Valoración nutricional: Calcio 55,5 Hierro 8,2 Sodio 139,6 Vit. A 313,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,3 Ác. fólico 17,9 Fibra 6,9 Colest. 19,6 AGS 4,9 AGM 3,8 AGP 0,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 1	767,68	125,01	14,79	23,81	DIA 2	670,37	104,67	16,36	36,71	DIA 3	772,07	103,19	26,79	28,35	DIA 4	626,88	94,51	16,69	18,89	DIA 5	550,58	62,14	27,29	15,29
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pescado					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina CENA: Verdura y pollo				
DIA 8	556,30	76,13	18,99	17,71	DIA 9	601,01	50,89	34,27	21,04	DIA 10	673,79	94,26	19,59	22,55	DIA 11	659,20	105,68	16,27	23,16	DIA 12	665,37	99,36	17,77	26,07
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo					Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y ternera					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Verdura y pescado				
DIA 15	543,90	60,86	23,20	20,62	DIA 16	595,00	91,91	16,02	18,89	DIA 17	746,89	104,58	21,21	33,95	DIA 18	758,27	91,52	29,48	29,80	DIA 19	0,27	0,00	0,03	0,00
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y ternera					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pavo					Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Wok de pollo con verduras y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo				

Valoración nutricional: Calcio 13,9 Hierro 9,0 Sodio 113,8 Vit. A 334,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 20,9 Ác. fólico 16,8 Fibra 6,9 Colest. 12,9 AGS 3,5 AGM 3,4 AGP 0,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
765,86	130,87	14,52	19,49	670,37	104,67	16,36	36,71	712,74	93,87	25,93	25,16	626,88	94,51	16,69	18,89	551,08	57,58	28,67	24,53					
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y pavo					Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pescado					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
561,25	61,79	21,84	28,68	601,01	50,89	34,27	21,04	671,78	91,76	20,74	23,32	659,20	105,68	16,27	23,16	759,38	101,53	25,14	31,55					
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo					Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y ternera					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado				
DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
543,90	60,86	23,20	20,62	545,86	77,88	16,31	20,13	802,33	100,34	26,05	41,94	706,99	97,46	24,68	23,23	0,27	0,00	0,03	0,00					
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y ternera					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Filetes de pollo al horno Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pavo					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo				

Valoración nutricional: Calcio 49,0 Hierro 8,9 Sodio 132,6 Vit. A 334,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,3 Ác. fólico 19,1 Fibra 6,2 Colest. 20,5 AGS 4,1 AGM 3,8 AGP 0,3

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

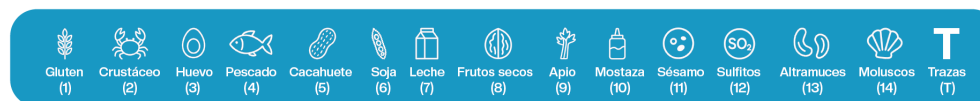
DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
DIA 1	767,68	125,01	14,79	23,81	DIA 2	670,37	104,67	16,36	36,71	DIA 3	611,21	72,23	25,18	23,35	DIA 4	607,53	90,85	16,82	17,20	DIA 5	578,08	59,27	29,79	19,42	
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín ECO (con patata) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo					
DIA 8	556,30	76,13	18,99	17,71	DIA 9	601,01	50,89	34,27	21,04	DIA 10	673,79	94,26	19,59	22,55	DIA 11	659,20	105,68	16,27	23,16	DIA 12	635,21	97,22	11,71	35,14	
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA: Verdura y pavo					Salmorejo (1, T6, T10) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y ternera					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado					
DIA 15	543,90	60,86	23,20	20,62	DIA 16	630,84	92,70	17,76	22,98	DIA 17	668,34	81,17	23,83	31,03	DIA 18	789,75	90,86	29,77	37,85	DIA 19	0,27	0,00	0,03	0,00	
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo					

Valoración nutricional: Calcio 35,2 Hierro 8,6 Sodio 115,8 Vit. A 297,9 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,9 Ác. fólico 19,4 Fibra 6,8 Colest. 16,0 AGS 3,5 AGM 3,6 AGP 0,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	768,66	124,57	15,02	24,04

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Quinoa con verduritas y salteado de pollo
Pan (1, T6, T10)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	670,37	104,67	16,36	36,71

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Sandía
CENA: Ensalada y huevo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	772,07	103,19	26,79	28,35

Crema de calabacín ECO (con patata)
Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Melón
CENA: Verdura y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	626,88	94,51	16,69	18,89

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	614,88	58,62	30,54	24,62

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	614,07	91,75	19,17	17,35

Guisantes rehogados con patata (19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Melón
CENA: Verdura y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	601,01	50,89	34,27	21,04

Salmorejo (1, T6, T10)
Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	673,79	94,26	19,59	22,55

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Sandía
CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	659,20	105,68	16,27	23,16

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)
Salmón al horno (4, T2, T14)
Zanahoria glaseada
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera
CENA: Ensalada y pollo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	635,21	97,22	11,71	35,14

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	554,26	74,70	21,63	12,47

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Tortilla francesa (3)
Patatas dadas
Pan (1, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,43	77,08	15,82	19,17

Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19)
Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Sandía
CENA: Ensalada y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	796,19	101,97	28,56	35,34

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Loncha de queso (7)
Pan (1, T6, T10)
Plátano
CENA: Verdura y pavo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,79	91,16	25,17	27,78

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	0,27	0,00	0,03	0,00

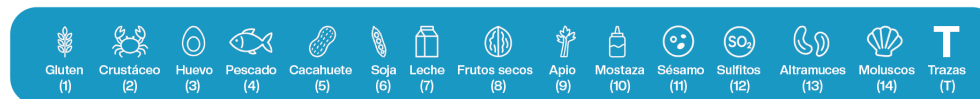
MENÚ ESPECIAL
CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 58,2 Hierro 8,8 Sodio 127,4 Vit. A 306,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,8 Ác. fólico 19,9 Fibra 6,7 Colest. 17,6 AGS 3,8 AGM 3,6 AGP 0,2

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	765,86	132,07	14,77	17,26

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)

Quinoa con verduritas y salteado de pollo

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	670,37	105,87	16,61	34,47

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)

Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)

Arroz integral

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Sandía

CENA: Ensalada y huevo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,14	94,87	26,13	22,55

Crema de calabacín ECO (con patata)

Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Melón

CENA: Verdura y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	626,88	95,71	16,94	16,65

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)

Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Manzana

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	611,28	59,62	30,74	22,01

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)

Revuelto de huevo con queso (3, 7)

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	556,30	77,33	19,25	15,47

Guisantes rehogados con jamón York (6, 19)

Tortilla de patata (3)

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Melón

CENA: Verdura y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	580,27	67,16	25,69	20,99

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)

Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	671,78	92,96	20,99	21,08

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)

Merluza al horno a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Sandía

CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	655,60	106,68	16,47	20,55

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)

Salmón al horno (4, T2, T14)

Zanahoria glaseada

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Pera

CENA: Ensalada y pollo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	759,38	102,73	25,40	29,32

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)

Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	543,90	62,06	23,45	18,38

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)

Lomo de sajonia al horno

Patatas dado

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	540,26	71,84	18,08	19,88

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12)

Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Sandía

CENA: Ensalada y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	793,39	103,66	25,96	35,33

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)

Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)

Loncha de queso (7)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Plátano

CENA: Verdura y pavo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	783,35	98,16	29,48	30,70

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)

Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)

Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	0,27	0,00	0,03	0,00

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 61,0 Hierro 9,2 Sodio 250,7 Vit. A 350,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,7 Ác. fólico 18,1 Fibra 7,8 Colest. 19,7 AGS 4,1 AGM 3,9 AGP 0,4

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid

NºColegiado: MAD00909