

MARZO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	497,18	57,20	17,27	25,94

Sopa de estrellas (1, 9, T3)
Huevos a la donostiarra (1, 3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	657,35	77,72	24,29	30,77

Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana

CENA: Verdura y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	674,11	72,83	27,33	38,43

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	819,76	74,80	43,84	30,88

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)
lacón fresco a la gallega con patata
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	585,75	67,29	18,42	31,04

Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria)
Salmón con salsa de naranja (2, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	592,47	80,99	20,54	17,54

Crema de calabacín ECO (con patata)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	671,11	88,03	25,23	20,96

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina

CENA: Verdura y pavo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	620,37	61,89	22,73	39,04

Brócoli con taquitos de jamón York (6)
Ragout de pollo en salsa pepitoria (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	564,47	74,82	15,02	31,78

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y cerdo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	604,51	86,71	19,21	42,16

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

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	558,86	87,45	17,90	18,28

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	711,77	69,70	35,50	22,00

JORNADA GASTRONÓMICA
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Salchichas frescas (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y huevo



DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	550,83	67,52	24,31	16,97

Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10)
Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	517,58	52,25	15,18	38,26

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Pollo asado a las finas hierbas (12)
Patatas revolconas
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina

CENA: Ensalada y ternera

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	581,44	59,38	20,80	37,33

Alubias pintas con arroz integral (19)
Salmón al horno (2, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	603,89	75,27	19,72	38,31

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,67	81,00	21,71	29,15

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y ternera

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	683,06	86,51	19,32	42,19

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	597,69	77,64	15,60	34,78

Arroz caldoso con verduras (19)
Dorado con verduritas (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Naranja

CENA: Ensalada y pollo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

Valoracion nutricional: Calcio 48,5 Hierro 4,3 Sodio 211,8 Vit. A 313,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 49,2 Ác. fólico 77,4 Fibra 7,1 Colest. 60,7 AGS 3,7 AGM 3,7 AGP 6,4

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[®]

MARZO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

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 2	409,88	39,05	16,85	23,17	DIA 3	475,14	56,21	16,03	25,09	DIA 4	471,28	33,83	23,66	27,87	DIA 5	738,76	57,58	43,48	28,67	DIA 6	498,45	49,14	18,00	28,27	
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Naranja CENA: Verdura y pescado					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y pavo					Crema de zanahoria Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo					
DIA 9	500,30	51,96	17,50	23,33	DIA 10	540,56	71,64	21,11	13,56	DIA 11	524,76	43,55	21,89	35,23	DIA 12	477,17	56,67	14,60	29,01	DIA 13	427,45	34,14	19,06	28,57	
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas dado Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Brócoli a la bilbaina (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo					
DIA 16	458,78	73,88	16,85	10,94	DIA 17	560,19	52,18	22,44	40,12	DIA 18	570,98	68,00	18,68	31,62	DIA 19	437,61	31,55	18,01	32,54	DIA 20	378,77	20,11	17,13	26,96	
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y huevo					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Crema de calabaza (con patata) Salmón al horno (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo					
DIA 23	522,89	58,05	19,36	36,10	DIA 24	498,02	60,22	17,21	25,59	DIA 25	457,94	54,48	14,96	26,35	DIA 26	513,39	58,42	15,27	31,47	DIA 27					
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera					Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Plátano CENA: Verdura y huevo					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Naranja CENA: Ensalada y pollo										

Valoración nutricional: Calcio 43,6 Hierro 0,8 Sodio 51,1 Vit. A 381,6 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 50,3 Ác. fólico 45,1 Fibra 5,8 Colest. 55,1 AGS 3,3 AGM 3,5 AGP 5,8

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.

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)	Altramucos (13)	Moluscos (14)	Trazas (15)



MARZO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

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 2	497,18	57,20	17,27	25,94	DIA 3	685,33	71,76	29,47	41,65	DIA 4	674,11	72,83	27,33	38,43	DIA 5	819,76	74,80	43,84	30,88	DIA 6	497,91	80,36	17,23	13,62
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y ternera	Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pavo	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo																
DIA 9	592,47	80,99	20,54	17,54	DIA 10	671,11	88,03	25,23	20,96	DIA 11	620,37	61,89	22,73	39,04	DIA 12	679,98	74,36	34,14	39,11	DIA 13	604,51	86,71	19,21	42,16
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pollo					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo	Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y ternera	Espaguetis salteados al wok (1, T3) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y cerdo	Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo																
DIA 16	558,86	87,45	17,90	18,28	DIA 17	711,77	69,70	35,50	22,00	DIA 18	563,67	41,29	38,28	36,27	DIA 19	517,58	52,25	15,18	38,26	DIA 20	566,31	59,50	23,62	43,39
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo	Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo																
DIA 23	603,89	75,27	19,72	38,31	DIA 24	554,58	88,23	18,85	16,44	DIA 25	683,06	86,51	19,32	42,19	DIA 26	664,16	75,09	33,16	36,81	DIA 27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo	Arroz caldoso con verduras (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pollo																	

Valoración nutricional: Calcio 47,7 Hierro 4,3 Sodio 212,0 Vit. A 302,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 47,6 Ác. fólico 76,1 Fibra 7,0 Colest. 60,7 AGS 5,1 AGM 3,6 AGP 6,1

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.



MARZO 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 2	439,64	69,64	13,25	16,39	DIA 3	570,62	76,30	16,43	28,05	DIA 4	674,11	72,83	27,33	38,43	DIA 5	819,76	74,80	43,84	30,88	DIA 6	670,89	86,15	18,40	31,00
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema soflerino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina CENA: Verdura y huevo				
DIA 9	592,47	80,99	20,54	17,54	DIA 10	671,11	88,03	25,23	20,96	DIA 11	620,37	61,89	22,73	39,04	DIA 12	564,47	74,82	15,02	31,78	DIA 13	689,65	105,58	19,19	42,13
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Ensalada y huevo				
DIA 16	558,86	87,45	17,90	18,28	DIA 17	711,77	69,70	35,50	22,00	DIA 18	651,98	85,22	19,04	33,83	DIA 19	517,58	52,25	15,18	38,26	DIA 20	666,58	78,25	20,78	37,30
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Verdura y pavo				
DIA 23	603,89	75,27	19,72	38,31	DIA 24	627,67	81,00	21,71	29,15	DIA 25	639,81	85,57	16,96	37,59	DIA 26	597,69	77,64	15,60	34,78	DIA 27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo					Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pollo									

Valoración nutricional: Calcio 43,9 Hierro 4,2 Sodio 213,5 Vit. A 298,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 49,2 Ác. fólico 74,7 Fibra 7,2 Colest. 35,6 AGS 3,2 AGM 3,3 AGP 6,1

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.



MARZO 2026 ALERGIA AL HUEVO

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 2	625,97	58,13	35,82	38,09	DIA 3	662,99	81,55	25,20	27,26	DIA 4	674,11	72,83	27,33	38,43	DIA 5	819,76	74,80	43,84	30,88	DIA 6	585,75	67,29	18,42	31,04	
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo					
DIA 9	592,47	80,99	20,54	17,54	DIA 10	660,66	85,66	22,12	38,30	DIA 11	516,67	58,93	16,49	31,03	DIA 12	574,17	74,42	16,36	32,53	DIA 13	643,50	77,09	21,45	34,36	
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pavo					
DIA 16	683,70	74,32	33,77	39,68	DIA 17	711,77	69,70	35,50	22,00	DIA 18	563,07	80,38	16,50	24,24	DIA 19	517,58	52,25	15,18	38,26	DIA 20	581,44	59,38	20,80	37,33	
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo					
DIA 23	603,89	75,27	19,72	38,31	DIA 24	625,67	85,50	21,36	25,90	DIA 25	683,06	86,51	19,32	42,19	DIA 26	597,69	77,64	15,60	34,78	DIA 27					
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y cerdo					Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pollo										

Valoración nutricional: Calcio 39,9 Hierro 4,0 Sodio 204,8 Vit. A 270,9 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 49,2 Ác. fólico 68,3 Fibra 6,6 Colest. 24,9 AGS 4,3 AGM 3,3 AGP 6,3

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.



MARZO 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 2	439,64	69,64	13,25	16,39	DIA 3	570,62	76,30	16,43	28,05	DIA 4	674,11	72,83	27,33	38,43	DIA 5	819,76	74,80	43,84	30,88	DIA 6	585,75	67,29	18,42	31,04
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y ternera	Crema soflerino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo																
DIA 9	636,48	63,31	28,22	29,74	DIA 10	671,11	88,03	25,23	20,96	DIA 11	516,67	58,93	16,49	31,03	DIA 12	564,47	74,82	15,02	31,78	DIA 13	497,04	73,20	9,04	29,90
Crema de calabacín ECO (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo	Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pescado	Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y cerdo	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo																
DIA 16	558,86	87,45	17,90	18,28	DIA 17	707,68	69,55	28,14	37,26	DIA 18	565,07	75,88	16,85	27,49	DIA 19	517,58	52,25	15,18	38,26	DIA 20	581,44	59,38	20,80	37,33
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo																
DIA 23	603,89	75,27	19,72	38,31	DIA 24	627,67	81,00	21,71	29,15	DIA 25	639,81	85,57	16,96	37,59	DIA 26	597,69	77,64	15,60	34,78	DIA 27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo	Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pollo																	

Valoración nutricional: Calcio 41,9 Hierro 4,2 Sodio 189,6 Vit. A 268,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 48,1 Ác. fólico 70,6 Fibra 6,9 Colest. 28,6 AGS 3,3 AGM 3,0 AGP 6,1

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.



MARZO 2026 SIN CERDO

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)
2	497,18	57,20	17,27	25,94	3	570,62	76,30	16,43	28,05	4	674,11	72,83	27,33	38,43	5	434,49	51,54	17,88	12,60	6	585,75	67,29	18,42	31,04
Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y ternera					Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
9	543,17	72,94	21,08	23,06	10	627,86	89,79	21,53	16,33	11	605,76	60,77	22,25	37,43	12	815,04	103,41	28,18	39,07	13	497,04	73,20	9,04	29,90
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1) Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Brócoli a la bilbaina (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo				
16	558,86	87,45	17,90	18,28	17	641,67	77,85	25,61	22,12	18	646,33	98,84	19,97	17,67	19	524,91	49,70	18,43	35,30	20	581,44	59,38	20,80	37,33
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
23	650,49	71,72	24,70	32,90	24	627,67	81,00	21,71	29,15	25	683,06	86,51	19,32	42,19	26	597,69	77,64	15,60	34,78	27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo					Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pollo									

Valoración nutricional: Calcio 49,0 Hierro 4,4 Sodio 244,6 Vit. A 278,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 42,8 Ác. fólico 75,1 Fibra 7,0 Colest. 67,6 AGS 3,5 AGM 3,7 AGP 5,7

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.



MARZO 2026 SIN GLUTEN

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 2	498,43	72,01	20,10	14,73	DIA 3	666,59	83,23	25,41	25,87	DIA 4	677,71	74,51	27,54	37,04	DIA 5	823,36	76,48	44,05	29,48	DIA 6	583,05	68,04	18,57	29,08
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pescado					Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pavo	Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y ternera				Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Iacón fresco a la gallega con patata Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo									
DIA 9	596,07	82,67	20,75	16,15	DIA 10	668,41	88,78	25,38	19,01	DIA 11	623,97	63,57	22,94	37,65	DIA 12	571,47	75,17	16,51	30,57	DIA 13	647,10	78,77	21,66	32,97
Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y pavo	Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Ensalada y pescado				Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo									
DIA 16	556,16	88,20	18,05	16,33	DIA 17	715,37	71,38	35,71	20,60	DIA 18	589,76	81,84	16,85	26,17	DIA 19	514,88	53,00	15,33	36,31	DIA 20	585,04	61,06	21,01	35,94
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pavo					JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y huevo	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y cerdo				Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo									
DIA 23	607,49	76,95	19,93	36,91	DIA 24	622,97	86,25	21,51	23,94	DIA 25	643,41	87,25	17,17	36,20	DIA 26	594,99	78,39	15,75	32,82	DIA 27				
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo				Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Ensalada y pollo														

Valoración nutricional: Calcio 42,3 Hierro 4,1 Sodio 208,1 Vit. A 292,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 49,2 Ác. fólico 69,9 Fibra 7,0 Colest. 36,8 AGS 3,6 AGM 3,4 AGP 6,2

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.

