

MAYO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	679,42	117,13	20,21	19,01

Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	658,41	82,44	24,38	28,46

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Filetes de pollo en salsa
Patatas panaderas (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	898,65	144,62	21,38	31,30

Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7)
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y pollo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	665,63	94,97	21,63	41,82

Alubias pintas con arroz integral (19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	555,28	75,31	22,40	25,50

Crema de calabacín (con patata)
Salmón al horno (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	677,32	109,16	22,93	19,67

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	554,97	80,29	13,87	23,14

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Dorado al horno (2, 4)
Puré de patata
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Ensalada y pavo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	743,93	102,29	23,48	26,68

Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y ternera

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	532,38	74,65	22,88	21,11

Crema de zanahoria ECO
Filetes de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana

CENA: Verdura y huevo

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	670,14	112,68	18,37	25,18

Arroz caldoso con verduras (19)
Fogonero con salsa de verduras (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	487,99	64,24	19,03	11,83

Coliflor a la gallega (12)
Tortilla de patata (3)
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	652,88	111,38	17,03	22,09

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y pavo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	620,56	102,60	11,21	19,93

Crema de puerros (con patata)
Quinoa con verduritas y salteado de pollo
Pan (1, T6, T10)
Manzana ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	743,55	117,74	18,61	37,19

Alubias pintas con arroz integral (19)
Contramuslo al horno a las finas hierbas (12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Plátano

CENA: Ensalada y ternera

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	670,14	112,68	18,37	25,18

Arroz caldoso con verduras (19)
Fogonero con salsa de verduras (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	560,53	95,03	19,11	15,20

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana

CENA: Ensalada y pavo

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	753,59	96,32	30,35	34,78

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	701,25	106,71	22,47	27,07

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)
Dorado con verduritas (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Sandía

CENA: Verdura y ternera

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	691,33	96,56	23,95	24,72

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	728,29	99,60	21,05	32,72

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

CENA: Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 59,0 Hierro 12,5 Sodio 126,0 Vit. A 407,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 40,6 Ác. fólico 70,4 Fibra 7,7 Colest. 14,0 AGS 3,6 AGM 1,4 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.



¡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 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[®]

MAYO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 4	569,66	100,63	19,22	11,32	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana	Verdura y ternera
DIA 11	567,32	84,67	25,27	14,12	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera	Verdura y ternera
DIA 18	375,19	40,24	18,52	8,52	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Naranja	Verdura y pescado
DIA 25	444,13	70,83	18,55	11,52	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 5	546,21	55,61	26,76	21,81	Coliflor a la gallega (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Plátano	Ensalada y pescado
DIA 12	442,59	52,01	14,52	20,72	Brócoli a la bilbaina (12) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Plátano	Ensalada y pavo
DIA 19	520,97	90,84	15,38	13,29	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (sin pavo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pera	Ensalada y pavo
DIA 26	449,89	34,97	30,45	18,66	Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja	Verdura y pescado
DIA 6	675,13	106,84	16,80	17,71	Arroz con salsa casera de tomate Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera	Verdura y pollo
DIA 13	611,73	85,13	17,62	21,02	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Naranja	Verdura y ternera
DIA 20	507,76	78,60	10,70	16,61	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 27	582,89	82,85	21,75	24,03	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía	Verdura y ternera
DIA 7	391,64	41,52	17,83	26,03	Crema de zanahoria Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Naranja	Ensalada y pescado
DIA 14	419,58	50,65	22,38	17,80	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana	Verdura y huevo
DIA 21	577,72	78,01	17,21	26,42	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Plátano	Ensalada y ternera
DIA 28	574,93	72,36	23,39	21,03	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera	Ensalada y pescado
DIA 8	438,88	51,11	21,84	21,81	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 15						
DIA 22	547,94	87,33	17,80	21,32	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 29	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 huevo

Valoracion nutricional: Calcio 50,1 Hierro 7,0 Sodio 48,6 Vit. A 443,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 39,8 Ác. fólico 20,2 Fibra 6,5 Colest. 15,1 AGS 3,5 AGM 1,5 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 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.



MAYO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 4	679,42	117,13	20,21	19,01	Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
DIA 11	677,32	109,16	22,93	19,67	Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y pavo
DIA 18	487,99	64,24	19,03	11,83	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pavo
DIA 25	560,53	95,03	19,11	15,20	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 5	658,41	82,44	24,38	28,46	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pavo
DIA 12	597,51	80,28	19,64	31,04	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia Puré de patata Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pavo
DIA 19	673,38	106,60	25,58	26,43	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
DIA 26	753,59	96,32	30,35	34,78	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimienta y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y cerdo
DIA 6	942,05	144,07	26,67	29,98	Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y pollo
DIA 13	756,80	116,49	23,09	21,24	Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y ternera
DIA 20	620,56	102,60	11,21	19,93	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y cerdo
DIA 27	721,53	104,58	31,74	26,72	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y ternera
DIA 7	665,63	94,97	21,63	41,82	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Ensalada y ternera
DIA 14	532,38	74,65	22,88	21,11	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y huevo
DIA 21	743,55	117,74	18,61	37,19	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y ternera
DIA 28	691,33	96,56	23,95	24,72	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y cerdo
DIA 8	568,55	75,63	28,71	24,85	Crema de calabacín (con patata) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 15						
DIA 22	727,01	112,11	23,57	34,98	Arroz caldoso con verduras (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 29	728,29	99,60	21,05	32,72	Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 58,4 Hierro 9,4 Sodio 125,8 Vit. A 381,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 36,6 Ác. fólico 71,3 Fibra 7,7 Colest. 14,0 AGS 4,4 AGM 1,3 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.



MAYO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA
DIA 4	679,42	117,13	20,21	19,01	Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
DIA 11	677,32	109,16	22,93	19,67	Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
DIA 18	487,99	64,24	19,03	11,83	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
DIA 25	560,53	95,03	19,11	15,20	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 5	658,41	82,44	24,38	28,46	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pescado
DIA 12	554,97	80,29	13,87	23,14	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pavo
DIA 19	652,88	111,38	17,03	22,09	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimienta y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
DIA 26	753,59	96,32	30,35	34,78	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimienta y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
DIA 6	775,49	139,72	14,33	25,57	Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y pollo
DIA 13	743,93	102,29	23,48	26,68	Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y ternera
DIA 20	620,56	102,60	11,21	19,93	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 27	701,25	106,71	22,47	27,07	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y ternera
DIA 7	665,63	94,97	21,63	41,82	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Ensalada y pescado
DIA 14	532,38	74,65	22,88	21,11	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y huevo
DIA 21	743,55	117,74	18,61	37,19	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y ternera
DIA 28	691,33	96,56	23,95	24,72	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
DIA 8	527,78	78,19	19,90	21,37	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina	Verdura y huevo
DIA 15						
DIA 22	642,64	115,56	15,87	21,05	Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina	Verdura y pavo
DIA 29	700,79	102,48	18,55	28,60	Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Gelatina	Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 31,7 Hierro 12,3 Sodio 106,1 Vit. A 402,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 40,4 Ác. fólico 69,5 Fibra 7,7 Colest. 12,7 AGS 3,2 AGM 1,1 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.



MAYO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
DIA 4	659,77	110,78	24,87	21,16	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
DIA 5	658,41	82,44	24,38	28,46	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pescado
DIA 6	898,65	144,62	21,38	31,30	Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y pollo
DIA 7	665,63	94,97	21,63	41,82	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Ensalada y pescado
DIA 8	555,28	75,31	22,40	25,50	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 11	665,46	106,99	21,09	30,47	Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
DIA 12	554,97	80,29	13,87	23,14	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pavo
DIA 13	682,32	103,34	25,15	22,89	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y ternera
DIA 14	532,38	74,65	22,88	21,11	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y cerdo
DIA 15						
DIA 18	453,80	47,09	24,14	20,48	Coliflor a la gallega (12) Lacón asado en su jugo Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
DIA 19	637,37	115,04	15,94	16,98	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimienta y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
DIA 20	620,56	102,60	11,21	19,93	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 21	743,55	117,74	18,61	37,19	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y ternera
DIA 22	670,14	112,68	18,37	25,18	Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 25	537,83	81,18	24,25	21,72	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 26	753,59	96,32	30,35	34,78	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimienta y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
DIA 27	695,69	106,85	22,26	27,35	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y ternera
DIA 28	691,33	96,56	23,95	24,72	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
DIA 29	759,38	101,53	25,14	31,55	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo

Valoración nutricional: Calcio 56,7 Hierro 12,3 Sodio 123,6 Vit. A 404,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 40,6 Ác. fólico 67,1 Fibra 7,2 Colest. 13,7 AGS 4,1 AGM 1,2 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.



MAYO 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 4	679,42	117,13	20,21	19,01	DIA 5	658,41	82,44	24,38	28,46	DIA 6	775,49	139,72	14,33	25,57	DIA 7	686,43	95,02	23,81	35,39	DIA 8	555,28	75,31	22,40	25,50	
Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y ternera					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo					
DIA 11	677,32	109,16	22,93	19,67	DIA 12	554,97	80,29	13,87	23,14	DIA 13	704,42	97,21	18,58	28,92	DIA 14	532,38	74,65	22,88	21,11	DIA 15					
Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y huevo										
DIA 18	487,99	64,24	19,03	11,83	DIA 19	652,88	111,38	17,03	22,09	DIA 20	620,56	102,60	11,21	19,93	DIA 21	743,55	117,74	18,61	37,19	DIA 22	670,14	112,68	18,37	25,18	
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimienta y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de perros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo					
DIA 25	560,53	95,03	19,11	15,20	DIA 26	753,59	96,32	30,35	34,78	DIA 27	701,25	106,71	22,47	27,07	DIA 28	691,33	96,56	23,95	24,72	DIA 29	634,69	97,15	11,70	35,09	
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimienta y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					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 huevo					

Valoración nutricional: Calcio 55,4 Hierro 12,3 Sodio 113,4 Vit. A 382,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 40,6 Ác. fólico 71,2 Fibra 7,7 Colest. 16,1 AGS 3,2 AGM 0,9 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 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.



MAYO 2026 SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 4	679,42	117,13	20,21	19,01	Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
DIA 5	662,61	79,81	27,32	25,50	Coliflor a la gallega (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pescado
DIA 6	775,49	139,72	14,33	25,57	Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y pollo
DIA 7	680,29	96,65	26,32	28,78	Alubias pintas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Ensalada y pescado
DIA 8	555,28	75,31	22,40	25,50	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 11	680,12	108,67	25,78	17,43	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
DIA 12	554,97	80,29	13,87	23,14	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pavo
DIA 13	695,45	101,93	19,17	24,67	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y ternera
DIA 14	532,38	74,65	22,88	21,11	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y huevo
DIA 18	487,99	64,24	19,03	11,83	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
DIA 19	652,88	111,38	17,03	22,09	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
DIA 20	620,56	102,60	11,21	19,93	Crema de perros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 21	743,55	117,74	18,61	37,19	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y ternera
DIA 22	670,14	112,68	18,37	25,18	Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 25	560,53	95,03	19,11	15,20	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 26	688,62	93,02	23,91	36,16	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
DIA 27	701,25	106,71	22,47	27,07	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y ternera
DIA 28	691,33	96,56	23,95	24,72	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
DIA 29	634,69	97,15	11,70	35,09	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)	Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 55,1 Hierro 12,1 Sodio 113,4 Vit. A 380,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 40,9 Ác. fólico 71,2 Fibra 7,6 Colest. 16,1 AGS 3,0 AGM 0,8 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 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.



MAYO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
DIA 4	682,46	125,83	19,98	12,40	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	Verdura y ternera
DIA 11	677,32	110,36	23,18	17,43	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Verdura y ternera
DIA 18	487,99	65,44	19,28	9,60	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	Verdura y pescado
DIA 25	556,93	96,03	19,31	12,60	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 5	654,81	83,44	24,58	25,85	Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano	Ensalada y pescado
DIA 12	551,37	81,29	14,07	20,53	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano	Ensalada y pavo
DIA 19	633,77	116,04	16,14	14,37	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Ensalada y pavo
DIA 26	726,80	93,36	31,18	29,92	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	Verdura y pescado
DIA 6	898,65	145,82	21,63	29,07	Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Verdura y pollo
DIA 13	724,53	110,33	18,38	22,10	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	Verdura y ternera
DIA 20	620,56	103,80	11,46	17,69	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 27	695,69	108,05	22,51	25,11	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	Verdura y ternera
DIA 7	665,63	96,17	21,88	39,58	Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja	Ensalada y pescado
DIA 14	532,38	75,85	23,14	18,88	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	Verdura y huevo
DIA 21	739,95	118,74	18,81	34,58	Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano	Ensalada y ternera
DIA 28	687,73	97,56	24,15	22,11	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Ensalada y pescado
DIA 8	551,68	76,31	22,60	22,89	Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 15						
DIA 22	670,14	113,88	18,62	22,94	Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 29	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)	Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 61,5 Hierro 12,7 Sodio 259,7 Vit. A 399,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 40,8 Ác. fólico 72,8 Fibra 8,4 Colest. 13,7 AGS 3,4 AGM 1,4 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.

Gluten (1)	Crustáceo (2)	Huevo (3)	Pescado (4)	Cacahuete (5)	Soja (6)	Leche (7)	Frutos secos (8)	Aplo (9)	Mostaza (10)	Sésamo (11)	Sulfitos (12)	Altramucos (13)	Moluscos (14)	Trazas (15)

