

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 2				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	611,08	85,53	20,03	20,16
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 9				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	626,80	98,35	19,59	16,92
Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano				
CENA: Verdura y pollo				
DIA 16				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	613,62	75,72	24,38	23,75
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 23				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	702,13	91,24	21,45	28,42
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina				
CENA: Verdura y pollo				
DIA 30				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	655,30	87,64	18,75	28,67
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana				
CENA: Ensalada y pescado				

DIA 3				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	611,08	85,53	20,03	20,16
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 10				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	675,30	87,41	23,29	26,44
Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina				
CENA: Verdura y huevo				
DIA 17				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	646,00	92,47	17,91	27,36
Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja				
CENA: Ensalada y ternera				
DIA 24				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	608,25	92,15	15,73	25,45
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera				
CENA: Ensalada y huevo				

DIA 4				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	669,86	91,62	18,52	27,82
Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja				
CENA: Verdura y ternera				
DIA 11				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	621,37	98,26	17,36	21,17
Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja				
CENA: Ensalada y ternera				
DIA 18				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	620,42	91,86	18,80	24,61
JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano				
CENA: Ensalada y pavo				
DIA 25				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	629,18	81,25	21,29	24,43
Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 5				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	667,30	78,13	29,29	24,52
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 12				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	657,42	85,50	21,12	27,92
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 19				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,37	93,58	20,55	22,84
Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina				
CENA: Verdura y pescado				
DIA 26				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	697,48	92,71	23,53	26,81
Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja				
CENA: Verdura y huevo				

DIA 6				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	656,42	89,48	21,58	25,54
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y huevo				
DIA 13				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	666,77	94,46	21,33	23,80
Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7)				
CENA: Verdura y pescado				
DIA 20				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	679,90	91,12	22,38	22,35
Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y ternera				
DIA 27				
	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	667,65	75,72	28,53	28,53
Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7)				
CENA: Verdura y pollo				

Val. Nutr. Calcio 55,2 mg Hierro 3,6 mg Sodio 104,1 mg Vit. A 460,5 mcg e.r. Vit. B1 0,1 mg Vit. B2 0,1 mg Vit. C 51,0 mg Ác. fólico 55,7 mcg Fibra 9,1 g Colest. 13,3 mg AGS 4,2 g AGM 3,8 g AGP 0,2 g

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.


Gluten (1)


Crustáceo (2)


Huevo (3)


Pescado (4)


Cacahuete (5)


Soja (6)


Leche (7)


Frutos secos (8)


Apio (9)


Mostaza (10)


Sésamo (11)


Sulfitos (12)


Altramuces (13)


Moluscos (14)


Trazas (T)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

¡A comer!



Desde **secoeduca** (departamento de Educación)
estudiamos y coordinamos los Programas Socioeducativos

para los centros a los que prestamos nuestro servicio, basándonos en una metodología que fomente el desarrollo de vivencias lúdicas positivas para las niñas y niños, las familias y el propio centro educativo, facilitando así la conciliación familiar.

Con nuestro lema “aprende, disfruta y convive”

mes a mes, pretendemos conseguir en los niños y niñas aprendizajes valiosos como una diversión saludable, colaborar entre nosotros y nosotras, practicar en diferentes deportes, disfrutar con la comida, potenciar la creatividad y la imaginación, convivir, crear juntos y juntas un espacio más sostenible y respetuoso con el planeta.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

en la infancia y adolescencia genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo. Es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables.

Sugerencias de desayunos y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar, etc., todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aún siendo naturales). Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas. **Es fundamental la variedad de los mismos.**

Sugerencias de cena

Estructura a seguir en la elaboración de menús

	Menu TIPO A	Menu TIPO B
Primer plato	Farináceos o legumbres ●	Verduras y hortalizas ●
Segundo plato	Alimentos proteicos ●	Alimentos proteicos ●
Guarnición	Verduras y hortalizas ●	Farináceos ●
Postre	Frutas y/o lácteos ●	Frutas y/o lácteos ●
Pan	Cereales ●	Cereales ●
Bebida	Agua ●	Agua ●

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



Menú adaptado al Real Decreto 315/2025 y elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de secoe.

R.S.26.021946/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados.

Para cualquier otra información contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 91 632 45 75, en info@secoe.es o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | secoe.es

secoe

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6				
					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
					414,77	49,06	21,90	7,70	564,78	66,35	19,89	25,04	546,10	59,09	26,97	19,73	543,62	65,48	21,07	22,23				
					Crema de zanahoria					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)				
					Tortilla francesa con calabacín (3, T1)					Dorado al horno con verduritas (2, 4)					Filetes de pollo al limón al horno					Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)				
					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Pisto manchego (Casero)				
					Manzana					Naranja					Manzana					Yogur natural (7)				
					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y huevo				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
509,88	75,25	14,53	17,81	544,70	67,01	20,91	21,11	489,26	57,20	17,01	15,12	533,41	72,76	18,31	18,53	455,53	44,44	24,93	12,69					
Crema de calabaza ECO (con patata)					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)					Coliflor rehogada a la gallega (12)					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)					Brócoli rehogado con patata				
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14)					Filetes de pollo al horno					Quinoa con verduritas y salteado de pollo					Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)					Tortilla francesa (3, T1)				
Ensalada de lechuga y tomate (12)					Ensalada de lechuga y zanahoria (12)					Ensalada de lechuga y tomate (12)					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Plátano					Mandarina					Plátano					Manzana					Batido de fruta Casero (7)				
CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y pescado				
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
492,42	56,68	22,06	18,96	557,94	48,47	26,33	31,43	507,62	67,86	18,29	21,30	425,83	50,90	21,28	6,99	567,10	67,12	21,87	19,04					
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)					JORNADA GASTRONÓMICA					Crema de zanahoria					Arroz con salsa casera de tomate				
Salmón al horno (4, T2, T14)					carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)					Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7)					Tortilla de patata (3)					Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Ensalada de lechuga y zanahoria (12)					Ragout de pollo en salsa al horno					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pera					Naranja					Ensalada de lechuga y tomate (12)					Mandarina					Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y ternera					Plátano					CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y ternera				
										CENA: Ensalada y pavo														
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
578,91	69,70	20,28	24,40	495,45	68,15	15,22	22,14	550,40	64,41	19,37	15,54	582,50	68,51	23,03	23,29	550,72	56,81	31,33	14,89					
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)					Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)					Brócoli salteado con zanahoria					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)				
Dorado al horno encebollado (2, 4)					Estofado de ternera en salsa					Quinoa con verduritas y salteado de pollo					Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)					Revuelto de huevo con calabacín (3)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Arroz integral					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Mandarina					Pera					Manzana ecológica					Naranja					Batido de fruta Casero (7)				
CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Verdura y pollo				
DIA 30																								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																					
406,45	41,59	19,61	15,26																					
Coliflor gratinada con queso (7, T8)																								
Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito																								
Ensalada de lechuga y tomate (12)																								
Manzana																								
CENA: Ensalada y pescado																								

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.

Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.

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


Gluten
(1)


Crustáceo
(2)


Huevo
(3)


Pescado
(4)


Cacahuete
(5)


Soja
(6)


Leche
(7)


Frutos secos
(8)


Apio
(9)


Mostaza
(10)


Sésamo
(11)


Sulfitos
(12)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA 2

DÍA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
628,36	74,45	22,23	29,85

DÍA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
654,16	90,32	19,11	28,57

DÍA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
667,30	78,13	29,29	24,52

DÍA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
668,58	99,95	21,32	19,17

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)
Lomo de sajonia al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y pavo

Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja
CENA: Verdura y ternera

Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)
Filetes de pollo al limón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y pavo

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Tortilla francesa (3, T1)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y huevo

DÍA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
748,76	130,96	19,01	16,18

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Plátano
CENA: Verdura y pollo

DÍA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
675,30	87,41	23,29	26,44

Arroz caldoso con verduras (19)
Filetes de pollo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina
CENA: Verdura y huevo

DÍA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
621,37	98,26	17,36	21,17

Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10)
Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10)
Pico de gallo
Pan (1, T6, T10)
Naranja
CENA: Ensalada y ternera

DÍA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
655,91	86,18	20,99	28,41

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10)
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana
CENA: Verdura y pavo

DÍA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
773,46	70,65	42,09	25,88

Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (6, 12, 19, T6)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Batido de fruta Casero (7)
CENA: Verdura y ternera

DÍA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
606,04	75,97	28,71	20,28

Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria)
Lacón asado en su jugo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Pera
CENA: Verdura y pavo

DÍA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
458,35	55,06	15,10	23,32

Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)
Filetes de pollo al horno
Pan (1, T6, T10)
Naranja
CENA: Ensalada y ternera

DÍA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,42	91,86	18,80	24,61

JORNADA GASTRONÓMICA
Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7)
Ragout de pollo en salsa al horno
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Plátano
CENA: Ensalada y pavo

DÍA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,37	93,58	20,55	22,84

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina
CENA: Verdura y cerdo

DÍA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
759,65	111,51	22,04	26,67

Arroz con salsa casera de tomate
Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y ternera

DÍA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
684,56	99,24	21,56	20,08

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Tortilla francesa (3, T1)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Mandarina
CENA: Verdura y pollo

DÍA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
608,25	92,15	15,73	25,45

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Estofado de ternera en salsa
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Pera
CENA: Ensalada y huevo

DÍA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
629,18	81,25	21,29	24,43

Judías verdes rehogadas con zanahoria (19)
Tortilla de garbanzos (3, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y pavo

DÍA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
701,72	94,33	23,62	25,78

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Naranja
CENA: Verdura y huevo

DÍA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
667,65	75,72	28,53	28,53

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Batido de fruta Casero (7)
CENA: Verdura y pollo

DÍA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
655,30	87,64	18,75	28,67

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)
Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Manzana
CENA: Ensalada y pavo

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.

Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.

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



Gluten
(1)



Crustáceo
(2)



Huevo
(3)



Pescado
(4)



Cacahuete
(5)



Soja
(6)



Leche
(7)



Frutos secos
(8)



Apio
(9)



Mostaza
(10)



Sésamo
(11)



Sulfitos
(12)



Altramuces
(13)



Moluscos
(14)



Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid

NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE

LUNES					MARTES					VACA MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6				
					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 611,08 85,53 20,03 20,16					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 669,86 91,62 18,52 27,82					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 667,30 78,13 29,29 24,52					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 628,89 95,21 18,21 20,92				
					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y huevo				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 626,80 98,35 19,59 16,92					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 675,30 87,41 23,29 26,44					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 559,91 88,08 16,77 17,39					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 656,43 85,94 20,90 27,67					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 636,56 94,15 19,14 21,70				
Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pollo					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y huevo					Coliflor rehogada a la gallega (12) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pescado				
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 613,62 75,72 24,38 23,75					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 646,00 92,47 17,91 27,36					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 680,52 108,00 21,01 23,58					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 627,37 93,58 20,55 22,84					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 650,05 95,95 19,01 17,73				
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera				
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 702,13 91,24 21,45 28,42					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 608,25 92,15 15,73 25,45					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 629,18 81,25 21,29 24,43					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 697,48 92,71 23,53 26,81					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 643,62 75,58 26,56 27,20				
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo				
DIA 30																								
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 655,30 87,64 18,75 28,67																								
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado																								

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.


Gluten
(1)


Crustáceo
(2)


Huevo
(3)


Pescado
(4)


Cacahuete
(5)


Soja
(6)


Leche
(7)


Frutos secos
(8)


Apio
(9)


Mostaza
(10)


Sésamo
(11)


Sulfitos
(12)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																														
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6																																														
					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>595,17</td><td>74,37</td><td>23,82</td><td>25,43</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	595,17	74,37	23,82	25,43						<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>677,58</td><td>90,35</td><td>20,40</td><td>28,36</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	677,58	90,35	20,40	28,36						<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>667,30</td><td>78,13</td><td>29,29</td><td>24,52</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	667,30	78,13	29,29	24,52	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>656,42</td><td>89,48</td><td>21,58</td><td>25,54</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,42	89,48	21,58	25,54
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
595,17	74,37	23,82	25,43																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
677,58	90,35	20,40	28,36																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
667,30	78,13	29,29	24,52																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
656,42	89,48	21,58	25,54																																																															
					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo										Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera										Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y cerdo																																									
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13																																														
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>622,68</td><td>99,25</td><td>15,04</td><td>21,13</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	622,68	99,25	15,04	21,13	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>675,30</td><td>87,41</td><td>23,29</td><td>26,44</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	675,30	87,41	23,29	26,44	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>621,37</td><td>98,26</td><td>17,36</td><td>21,17</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	621,37	98,26	17,36	21,17	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>654,61</td><td>91,80</td><td>20,63</td><td>23,32</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,61	91,80	20,63	23,32	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>666,16</td><td>84,52</td><td>21,81</td><td>33,26</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	666,16	84,52	21,81	33,26		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
622,68	99,25	15,04	21,13																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
675,30	87,41	23,29	26,44																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
621,37	98,26	17,36	21,17																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
654,61	91,80	20,63	23,32																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
666,16	84,52	21,81	33,26																																																															
Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pollo					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pavo					Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pescado																																														
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20																																														
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>613,62</td><td>75,72</td><td>24,38</td><td>23,75</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	613,62	75,72	24,38	23,75	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>712,88</td><td>97,61</td><td>22,79</td><td>28,75</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	712,88	97,61	22,79	28,75	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>620,42</td><td>91,86</td><td>18,80</td><td>24,61</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	620,42	91,86	18,80	24,61	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>605,31</td><td>79,58</td><td>20,52</td><td>33,49</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	605,31	79,58	20,52	33,49	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>679,90</td><td>91,12</td><td>22,38</td><td>22,35</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	679,90	91,12	22,38	22,35		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
613,62	75,72	24,38	23,75																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
712,88	97,61	22,79	28,75																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
620,42	91,86	18,80	24,61																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
605,31	79,58	20,52	33,49																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
679,90	91,12	22,38	22,35																																																															
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera																																														
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27																																														
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>700,11</td><td>88,74</td><td>22,60</td><td>29,19</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	700,11	88,74	22,60	29,19	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>608,25</td><td>92,15</td><td>15,73</td><td>25,45</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	608,25	92,15	15,73	25,45	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>606,86</td><td>82,79</td><td>19,78</td><td>21,08</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	606,86	82,79	19,78	21,08	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>697,48</td><td>92,71</td><td>23,53</td><td>26,81</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	697,48	92,71	23,53	26,81	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>627,44</td><td>74,79</td><td>20,98</td><td>35,02</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	627,44	74,79	20,98	35,02		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
700,11	88,74	22,60	29,19																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
608,25	92,15	15,73	25,45																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
606,86	82,79	19,78	21,08																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
697,48	92,71	23,53	26,81																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
627,44	74,79	20,98	35,02																																																															
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo																																														
DIA 30																																																																		
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>655,17</td><td>90,75</td><td>18,21</td><td>26,85</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	655,17	90,75	18,21	26,85																																																						
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
655,17	90,75	18,21	26,85																																																															
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado																																																																		

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.


Gluten
(1)


Crustáceo
(2)


Huevo
(3)


Pescado
(4)


Cacahuete
(5)


Soja
(6)


Leche
(7)


Frutos secos
(8)


Apio
(9)


Mostaza
(10)


Sésamo
(11)


Sulfitos
(12)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																			
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6																			
					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 611,0885,5320,0320,16 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo										KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 669,8691,6218,5227,82 Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera										KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 667,3078,1329,2924,52 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo										KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 656,4289,4821,5825,54 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13																			
KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 547,1593,5314,0014,54 Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza al horno con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y pollo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 675,3087,4123,2926,44 Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y huevo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 559,9188,0816,7717,39 Coliflor rehogada a la gallega (12) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 656,4385,9420,9027,67 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 666,7794,4621,3323,80 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pescado																			
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20																			
KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 613,6275,7224,3823,75 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 587,1192,399,3532,35 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 597,8289,1520,4521,18 Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 627,3793,5820,5522,84 Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 679,9091,1222,3822,35 Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera																			
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27																			
KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 702,1391,2421,4528,42 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 608,2592,1515,7325,45 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 629,1881,2521,2924,43 Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 697,4892,7123,5326,81 Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo					KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 667,6575,7228,5328,53 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo																			
DIA 30																																							
KCALHidr.(g)Lípid.(g)Prot.(g) 578,2567,9218,7230,82 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado																																							

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.


Gluten
(1)


Crustáceo
(2)


Huevo
(3)


Pescado
(4)


Cacahuete
(5)


Soja
(6)


Leche
(7)


Frutos secos
(8)


Apio
(9)


Mostaza
(10)


Sésamo
(11)


Sulfitos
(12)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6				
					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 611,0885,5320,0320,16					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 669,8691,6218,5227,82					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 667,3078,1329,2924,52					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 656,4289,4821,5825,54				
					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja					Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo										CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y huevo				
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 626,8098,3519,5916,92					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 675,3087,4123,2926,44					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 621,3798,2617,3621,17					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 657,4285,5021,1227,92					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 666,7794,4621,3323,80				
Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina					Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7)				
CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y pescado				
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 613,6275,7224,3823,75					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 587,1192,399,3532,35					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 597,8289,1520,4521,18					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 627,3793,5820,5522,84					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 679,9091,1222,3822,35				
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Naranja					Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y ternera				
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27				
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 702,1391,2421,4528,42					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 608,2592,1515,7325,45					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 629,1881,2521,2924,43					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 697,4892,7123,5326,81					KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 667,6575,7228,5328,53				
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina					Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7)				
CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y huevo					CENA: Verdura y pollo				
DIA 30																								
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 786,9298,5925,3936,01																								
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana																								
CENA: Ensalada y pescado																								

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.

Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.

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


Gluten
(1)


Crustáceo
(2)


Huevo
(3)


Pescado
(4)


Cacahuete
(5)


Soja
(6)


Leche
(7)


Frutos secos
(8)


Apio
(9)


Mostaza
(10)


Sésamo
(11)


Sulfitos
(12)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																														
DIA 2					DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6																																														
					<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>588,15</td><td>73,09</td><td>26,99</td><td>17,36</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	588,15	73,09	26,99	17,36						<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>677,58</td><td>91,55</td><td>20,65</td><td>26,12</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	677,58	91,55	20,65	26,12						<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>658,90</td><td>84,29</td><td>27,73</td><td>20,81</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,90	84,29	27,73	20,81	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>656,42</td><td>90,68</td><td>21,83</td><td>23,31</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,42	90,68	21,83	23,31
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
588,15	73,09	26,99	17,36																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
677,58	91,55	20,65	26,12																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
658,90	84,29	27,73	20,81																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
656,42	90,68	21,83	23,31																																																															
					Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo										Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y pavo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo																																														
DIA 9					DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13																																														
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>622,68</td><td>100,45</td><td>15,29</td><td>18,89</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	622,68	100,45	15,29	18,89	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>666,90</td><td>93,57</td><td>21,73</td><td>22,73</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	666,90	93,57	21,73	22,73	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>515,49</td><td>78,49</td><td>13,56</td><td>18,90</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	515,49	78,49	13,56	18,90	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>646,21</td><td>97,96</td><td>19,07</td><td>19,61</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,21	97,96	19,07	19,61	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>706,37</td><td>86,65</td><td>29,61</td><td>24,54</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	706,37	86,65	29,61	24,54		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
622,68	100,45	15,29	18,89																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
666,90	93,57	21,73	22,73																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
515,49	78,49	13,56	18,90																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
646,21	97,96	19,07	19,61																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
706,37	86,65	29,61	24,54																																																															
Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Verdura y pollo					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y huevo					Coliflor rehogada a la gallega (12) Garbanzos rehogados con tomate (19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Salmón al horno con salsa donostiarrá (4, 12, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pescado																																														
DIA 16					DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20																																														
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>605,22</td><td>81,88</td><td>22,82</td><td>20,04</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	605,22	81,88	22,82	20,04	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>712,88</td><td>98,81</td><td>23,04</td><td>26,51</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	712,88	98,81	23,04	26,51	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>620,42</td><td>93,06</td><td>19,05</td><td>22,38</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	620,42	93,06	19,05	22,38	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>618,97</td><td>99,74</td><td>18,99</td><td>19,13</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	618,97	99,74	18,99	19,13	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>679,90</td><td>92,32</td><td>22,63</td><td>20,12</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	679,90	92,32	22,63	20,12		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
605,22	81,88	22,82	20,04																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
712,88	98,81	23,04	26,51																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
620,42	93,06	19,05	22,38																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
618,97	99,74	18,99	19,13																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
679,90	92,32	22,63	20,12																																																															
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Verdura y pavo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y ternera					JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera																																														
DIA 23					DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27																																														
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>691,71</td><td>94,90</td><td>21,04</td><td>25,48</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	691,71	94,90	21,04	25,48	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>608,25</td><td>93,35</td><td>15,98</td><td>23,22</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	608,25	93,35	15,98	23,22	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>620,78</td><td>87,41</td><td>19,73</td><td>20,71</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	620,78	87,41	19,73	20,71	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>695,30</td><td>93,71</td><td>23,79</td><td>24,37</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	695,30	93,71	23,79	24,37	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>667,65</td><td>76,92</td><td>28,79</td><td>26,30</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	667,65	76,92	28,79	26,30		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
691,71	94,90	21,04	25,48																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
608,25	93,35	15,98	23,22																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
620,78	87,41	19,73	20,71																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
695,30	93,71	23,79	24,37																																																															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
667,65	76,92	28,79	26,30																																																															
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y huevo					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo					Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y huevo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo																																														
DIA 30																																																																		
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>593,35</td><td>93,08</td><td>16,47</td><td>19,69</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	593,35	93,08	16,47	19,69																																																						
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																															
593,35	93,08	16,47	19,69																																																															
Guisantes rehogados con patata (19) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Ensalada y pescado																																																																		

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.


Gluten
(1)


Crustáceo
(2)


Huevo
(3)


Pescado
(4)


Cacahuete
(5)


Soja
(6)


Leche
(7)


Frutos secos
(8)


Apio
(9)


Mostaza
(10)


Sésamo
(11)


Sulfitos
(12)


Altramuces
(13)


Moluscos
(14)


Trazas
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909