MAYO 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 4 KCAL 668,89 · Hidr.(g) 101,73 · Lípid.(g) 25,24 · Prot.(g) 20,02 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 643,94 · Hidr.(g) 77,04 · Lípid.(g) 24,61 · Prot.(g) 28,10 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 880,12 · Hidr.(g) 139,42 · Lípid.(g) 21,51 · Prot.(g) 31,31 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, T11) Pera CENA: Verdura y pollo	**DIA 7** KCAL 647,10 · Hidr.(g) 89,77 · Lípid.(g) 21,76 · Prot.(g) 41,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 8** KCAL 547,80 · Hidr.(g) 70,26 · Lípid.(g) 22,06 · Prot.(g) 27,74 Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 11 KCAL 658,79 · Hidr.(g) 103,96 · Lípid.(g) 23,06 · Prot.(g) 19,68 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, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 541,24 · Hidr.(g) 75,73 · Lípid.(g) 13,95 · Prot.(g) 23,38 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 711,87 · Hidr.(g) 97,23 · Lípid.(g) 23,46 · Prot.(g) 29,70 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, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 513,85 · Hidr.(g) 69,45 · Lípid.(g) 23,02 · Prot.(g) 21,12 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo	**DIA 15**
DIA 18 KCAL 540,59 · Hidr.(g) 61,31 · Lípid.(g) 25,16 · Prot.(g) 14,22 Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 19** KCAL 629,45 · Hidr.(g) 105,98 · Lípid.(g) 17,11 · Prot.(g) 25,26 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 20** KCAL 602,03 · Hidr.(g) 97,40 · Lípid.(g) 11,34 · Prot.(g) 19,94 Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 721,42 · Hidr.(g) 112,34 · Lípid.(g) 18,69 · Prot.(g) 36,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	**DIA 22** KCAL 669,48 · Hidr.(g) 100,14 · Lípid.(g) 18,71 · Prot.(g) 26,92 Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 25 KCAL 546,40 · Hidr.(g) 79,13 · Lípid.(g) 24,21 · Prot.(g) 15,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo	**DIA 26** KCAL 735,07 · Hidr.(g) 91,12 · Lípid.(g) 30,49 · Prot.(g) 34,79 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, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 27** KCAL 672,38 · Hidr.(g) 100,93 · Lípid.(g) 23,61 · Prot.(g) 26,36 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 28** KCAL 669,20 · Hidr.(g) 91,16 · Lípid.(g) 24,03 · Prot.(g) 24,36 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 29** KCAL 709,76 · Hidr.(g) 94,40 · Lípid.(g) 21,18 · Prot.(g) 32,74 Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 80,3 · Hierro 11,7 · Sodio 311,6 · Vit. A 416,6 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 38,8 · Ác. fólico 83,3 · Fibra 8,5 · Colest. 14,0 · AGS 3,9 · AGM 1,5 · AGP 0,5

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 intolerencias alimentarias.

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

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



¡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

Madrid Excelente – Empresa certificada

ISO 9001 ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification

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

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 4 KCAL 577,66 · Hidr.(g) 90,43 · Lípid.(g) 24,12 · Prot.(g) 12,32 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 552,33 · Hidr.(g) 55,61 · Lípid.(g) 26,88 · Prot.(g) 21,81 Coliflor a la gallega (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 675,13 · Hidr.(g) 106,84 · Lípid.(g) 16,80 · Prot.(g) 17,71 Arroz con salsa casera de tomate Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera CENA: Verdura y pollo	**DIA 7** KCAL 391,64 · Hidr.(g) 41,52 · Lípid.(g) 17,83 · Prot.(g) 26,03 Crema de zanahoria Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 8** KCAL 453,53 · Hidr.(g) 51,46 · Lípid.(g) 21,42 · Prot.(g) 24,41 Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 11 KCAL 567,32 · Hidr.(g) 84,67 · Lípid.(g) 25,27 · Prot.(g) 14,12 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 442,59 · Hidr.(g) 50,71 · Lípid.(g) 15,04 · Prot.(g) 17,21 Brócoli a la bilbaína (12) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 585,33 · Hidr.(g) 85,13 · Lípid.(g) 17,26 · Prot.(g) 26,18 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 CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 419,58 · Hidr.(g) 50,65 · Lípid.(g) 22,38 · Prot.(g) 17,80 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana CENA: Verdura y huevo	**DIA 15**
DIA 18 KCAL 446,31 · Hidr.(g) 42,51 · Lípid.(g) 24,52 · Prot.(g) 10,89 Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 19** KCAL 519,67 · Hidr.(g) 90,84 · Lípid.(g) 15,38 · Prot.(g) 16,82 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 CENA: Ensalada y pavo	**DIA 20** KCAL 507,76 · Hidr.(g) 78,60 · Lípid.(g) 10,70 · Prot.(g) 16,61 Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 577,72 · Hidr.(g) 78,01 · Lípid.(g) 17,21 · Prot.(g) 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 CENA: Ensalada y ternera	**DIA 22** KCAL 565,81 · Hidr.(g) 79,98 · Lípid.(g) 18,06 · Prot.(g) 23,05 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 25 KCAL 452,13 · Hidr.(g) 60,33 · Lípid.(g) 23,57 · Prot.(g) 11,71 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana CENA: Ensalada y pavo	**DIA 26** KCAL 449,89 · Hidr.(g) 33,67 · Lípid.(g) 30,97 · Prot.(g) 15,15 Brócoli a la bilbaína (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 27** KCAL 572,55 · Hidr.(g) 82,27 · Lípid.(g) 22,76 · Prot.(g) 23,32 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 28** KCAL 574,93 · Hidr.(g) 72,36 · Lípid.(g) 23,39 · Prot.(g) 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 CENA: Ensalada y pescado	**DIA 29** KCAL 604,44 · Hidr.(g) 52,39 · Lípid.(g) 28,69 · Prot.(g) 34,24 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 50,1 · Hierro 5,6 · Sodio 53,7 · Vit. A 461,5 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 37,9 · Ác. fólico 20,2 · Fibra 6,5 · Colest. 15,1 · AGS 3,7 · 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 intolerencias alimentarias.

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

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



MAYO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 4 KCAL 668,89 · Hidr.(g) 101,73 · Lípid.(g) 25,24 · Prot.(g) 20,02 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 643,94 · Hidr.(g) 77,04 · Lípid.(g) 24,61 · Prot.(g) 28,10 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 6** KCAL 923,52 · Hidr.(g) 138,87 · Lípid.(g) 26,81 · Prot.(g) 29,99 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, T11) Pera CENA: Verdura y pollo	**DIA 7** KCAL 647,10 · Hidr.(g) 89,77 · Lípid.(g) 21,76 · Prot.(g) 41,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 547,42 · Hidr.(g) 70,58 · Lípid.(g) 28,69 · Prot.(g) 24,49 Crema de calabacín (con patata) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 11 KCAL 658,79 · Hidr.(g) 103,96 · Lípid.(g) 23,06 · Prot.(g) 19,68 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, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 12** KCAL 583,78 · Hidr.(g) 75,72 · Lípid.(g) 19,72 · Prot.(g) 31,28 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 739,37 · Hidr.(g) 111,49 · Lípid.(g) 23,28 · Prot.(g) 21,55 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, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 513,85 · Hidr.(g) 69,45 · Lípid.(g) 23,02 · Prot.(g) 21,12 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo	**DIA 15**
DIA 18 KCAL 540,59 · Hidr.(g) 61,31 · Lípid.(g) 25,16 · Prot.(g) 14,22 Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo	**DIA 19** KCAL 651,25 · Hidr.(g) 101,20 · Lípid.(g) 25,66 · Prot.(g) 26,07 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 20** KCAL 602,03 · Hidr.(g) 97,40 · Lípid.(g) 11,34 · Prot.(g) 19,94 Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y cerdo	**DIA 21** KCAL 721,42 · Hidr.(g) 112,34 · Lípid.(g) 18,69 · Prot.(g) 36,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	**DIA 22** KCAL 719,20 · Hidr.(g) 99,69 · Lípid.(g) 23,78 · Prot.(g) 35,23 Arroz caldoso con verduras (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 25 KCAL 546,40 · Hidr.(g) 79,13 · Lípid.(g) 24,21 · Prot.(g) 15,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo	**DIA 26** KCAL 735,07 · Hidr.(g) 91,12 · Lípid.(g) 30,49 · Prot.(g) 34,79 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, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 27** KCAL 703,01 · Hidr.(g) 99,38 · Lípid.(g) 31,87 · Prot.(g) 26,73 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, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 28** KCAL 669,20 · Hidr.(g) 91,16 · Lípid.(g) 24,03 · Prot.(g) 24,36 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 29** KCAL 709,76 · Hidr.(g) 94,40 · Lípid.(g) 21,18 · Prot.(g) 32,74 Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 79,8 · Hierro 10,0 · Sodio 307,3 · Vit. A 388,6 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 36,1 · Ác. fólico 84,2 · Fibra 8,5 · Colest. 14,0 · AGS 4,6 · AGM 1,4 · AGP 0,5

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 intolerencias alimentarias.

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

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



MAYO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 4 KCAL 668,89 · Hidr.(g) 101,73 · Lípid.(g) 25,24 · Prot.(g) 20,02 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 643,94 · Hidr.(g) 77,04 · Lípid.(g) 24,61 · Prot.(g) 28,10 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 756,96 · Hidr.(g) 134,52 · Lípid.(g) 14,46 · Prot.(g) 25,58 Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo	**DIA 7** KCAL 647,10 · Hidr.(g) 89,77 · Lípid.(g) 21,76 · Prot.(g) 41,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 8** KCAL 516,30 · Hidr.(g) 72,14 · Lípid.(g) 19,56 · Prot.(g) 23,61 Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo
DIA 11 KCAL 658,79 · Hidr.(g) 103,96 · Lípid.(g) 23,06 · Prot.(g) 19,68 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, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 541,24 · Hidr.(g) 75,73 · Lípid.(g) 13,95 · Prot.(g) 23,38 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 711,87 · Hidr.(g) 97,23 · Lípid.(g) 23,46 · Prot.(g) 29,70 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, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 513,85 · Hidr.(g) 69,45 · Lípid.(g) 23,02 · Prot.(g) 21,12 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo	**DIA 15**
DIA 18 KCAL 540,59 · Hidr.(g) 61,31 · Lípid.(g) 25,16 · Prot.(g) 14,22 Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 19** KCAL 629,45 · Hidr.(g) 105,98 · Lípid.(g) 17,11 · Prot.(g) 25,26 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 20** KCAL 602,03 · Hidr.(g) 97,40 · Lípid.(g) 11,34 · Prot.(g) 19,94 Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 721,42 · Hidr.(g) 112,34 · Lípid.(g) 18,69 · Prot.(g) 36,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	**DIA 22** KCAL 637,98 · Hidr.(g) 102,02 · Lípid.(g) 16,21 · Prot.(g) 22,79 Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pavo
DIA 25 KCAL 546,40 · Hidr.(g) 79,13 · Lípid.(g) 24,21 · Prot.(g) 15,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo	**DIA 26** KCAL 735,07 · Hidr.(g) 91,12 · Lípid.(g) 30,49 · Prot.(g) 34,79 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, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 27** KCAL 672,38 · Hidr.(g) 100,93 · Lípid.(g) 23,61 · Prot.(g) 26,36 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 28** KCAL 669,20 · Hidr.(g) 91,16 · Lípid.(g) 24,03 · Prot.(g) 24,36 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 29** KCAL 678,26 · Hidr.(g) 96,28 · Lípid.(g) 18,68 · Prot.(g) 28,61 Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 53,6 · Hierro 11,5 · Sodio 303,5 · Vit. A 411,3 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 38,6 · Ác. fólico 82,5 · Fibra 8,5 · Colest. 12,7 · AGS 3,4 · AGM 1,2 · AGP 0,5

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 intolerencias alimentarias.

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

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



MAYO 2026 ALERGIA AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 4 KCAL 641,24 · Hidr.(g) 105,58 · Lípid.(g) 25,00 · Prot.(g) 21,17 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, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 643,94 · Hidr.(g) 77,04 · Lípid.(g) 24,61 · Prot.(g) 28,10 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 880,12 · Hidr.(g) 139,42 · Lípid.(g) 21,51 · Prot.(g) 31,31 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, T11) Pera CENA: Verdura y pollo	**DIA 7** KCAL 647,10 · Hidr.(g) 89,77 · Lípid.(g) 21,76 · Prot.(g) 41,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 8** KCAL 547,80 · Hidr.(g) 70,26 · Lípid.(g) 22,06 · Prot.(g) 27,74 Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 11 KCAL 646,93 · Hidr.(g) 101,79 · Lípid.(g) 21,22 · Prot.(g) 30,48 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 541,24 · Hidr.(g) 75,73 · Lípid.(g) 13,95 · Prot.(g) 23,38 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 663,79 · Hidr.(g) 98,14 · Lípid.(g) 25,28 · Prot.(g) 22,91 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, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 513,85 · Hidr.(g) 69,45 · Lípid.(g) 23,02 · Prot.(g) 21,12 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y cerdo	**DIA 15**
DIA 18 KCAL 441,39 · Hidr.(g) 41,89 · Lípid.(g) 24,40 · Prot.(g) 20,49 Coliflor a la gallega (12) Lacón asado en su jugo Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 19** KCAL 613,94 · Hidr.(g) 109,64 · Lípid.(g) 16,02 · Prot.(g) 20,15 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 integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 20** KCAL 602,03 · Hidr.(g) 97,40 · Lípid.(g) 11,34 · Prot.(g) 19,94 Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 721,42 · Hidr.(g) 112,34 · Lípid.(g) 18,69 · Prot.(g) 36,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	**DIA 22** KCAL 669,48 · Hidr.(g) 100,14 · Lípid.(g) 18,71 · Prot.(g) 26,92 Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 25 KCAL 515,71 · Hidr.(g) 75,48 · Lípid.(g) 24,45 · Prot.(g) 20,55 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, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo	**DIA 26** KCAL 735,07 · Hidr.(g) 91,12 · Lípid.(g) 30,49 · Prot.(g) 34,79 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, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 27** KCAL 666,82 · Hidr.(g) 101,07 · Lípid.(g) 23,40 · Prot.(g) 26,64 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 28** KCAL 669,20 · Hidr.(g) 91,16 · Lípid.(g) 24,03 · Prot.(g) 24,36 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 29** KCAL 740,85 · Hidr.(g) 96,33 · Lípid.(g) 25,28 · Prot.(g) 31,56 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo

Valoracion nutricional: Calcio 78,0 · Hierro 11,5 · Sodio 309,2 · Vit. A 413,7 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 38,8 · Ác. fólico 80,0 · Fibra 8,0 · Colest. 13,7 · AGS 4,2 · 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 ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerencias alimentarias.

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

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



MAYO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 4 KCAL 668,89 · Hidr.(g) 101,73 · Lípid.(g) 25,24 · Prot.(g) 20,02 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 643,94 · Hidr.(g) 77,04 · Lípid.(g) 24,61 · Prot.(g) 28,10 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 756,96 · Hidr.(g) 134,52 · Lípid.(g) 14,46 · Prot.(g) 25,58 Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo	**DIA 7** KCAL 667,90 · Hidr.(g) 89,82 · Lípid.(g) 23,94 · Prot.(g) 35,40 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 8** KCAL 547,80 · Hidr.(g) 70,26 · Lípid.(g) 22,06 · Prot.(g) 27,74 Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 11 KCAL 658,79 · Hidr.(g) 103,96 · Lípid.(g) 23,06 · Prot.(g) 19,68 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, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 541,24 · Hidr.(g) 75,73 · Lípid.(g) 13,95 · Prot.(g) 23,38 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 659,49 · Hidr.(g) 92,01 · Lípid.(g) 18,35 · Prot.(g) 34,09 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, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 513,85 · Hidr.(g) 69,45 · Lípid.(g) 23,02 · Prot.(g) 21,12 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo	**DIA 15**
DIA 18 KCAL 540,59 · Hidr.(g) 61,31 · Lípid.(g) 25,16 · Prot.(g) 14,22 Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 19** KCAL 629,45 · Hidr.(g) 105,98 · Lípid.(g) 17,11 · Prot.(g) 25,26 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 20** KCAL 602,03 · Hidr.(g) 97,40 · Lípid.(g) 11,34 · Prot.(g) 19,94 Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 721,42 · Hidr.(g) 112,34 · Lípid.(g) 18,69 · Prot.(g) 36,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	**DIA 22** KCAL 669,48 · Hidr.(g) 100,14 · Lípid.(g) 18,71 · Prot.(g) 26,92 Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 25 KCAL 546,40 · Hidr.(g) 79,13 · Lípid.(g) 24,21 · Prot.(g) 15,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo	**DIA 26** KCAL 735,07 · Hidr.(g) 91,12 · Lípid.(g) 30,49 · Prot.(g) 34,79 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, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 27** KCAL 672,38 · Hidr.(g) 100,93 · Lípid.(g) 23,61 · Prot.(g) 26,36 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 28** KCAL 669,20 · Hidr.(g) 91,16 · Lípid.(g) 24,03 · Prot.(g) 24,36 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 29** KCAL 616,16 · Hidr.(g) 91,95 · Lípid.(g) 11,83 · Prot.(g) 35,10 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 76,7 · Hierro 11,6 · Sodio 299,0 · Vit. A 391,5 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 38,8 · Ác. fólico 84,1 · Fibra 8,5 · Colest. 16,1 · AGS 3,5 · AGM 1,0 · AGP 0,5

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 intolerencias alimentarias.

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

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



MAYO 2026 SIN CERDO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 4 KCAL 668,89 · Hidr.(g) 101,73 · Lípid.(g) 25,24 · Prot.(g) 20,02 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 646,61 · Hidr.(g) 74,41 · Lípid.(g) 27,52 · Prot.(g) 25,14 Coliflor a la gallega (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 756,96 · Hidr.(g) 134,52 · Lípid.(g) 14,46 · Prot.(g) 25,58 Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo	**DIA 7** KCAL 661,76 · Hidr.(g) 91,45 · Lípid.(g) 26,45 · Prot.(g) 28,79 Alubias pintas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 8** KCAL 547,80 · Hidr.(g) 70,26 · Lípid.(g) 22,06 · Prot.(g) 27,74 Crema de calabacín (con patata) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 11 KCAL 661,59 · Hidr.(g) 103,47 · Lípid.(g) 25,91 · Prot.(g) 17,44 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, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 541,24 · Hidr.(g) 75,73 · Lípid.(g) 13,95 · Prot.(g) 23,38 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 663,39 · Hidr.(g) 96,87 · Lípid.(g) 19,15 · Prot.(g) 27,69 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, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 513,85 · Hidr.(g) 69,45 · Lípid.(g) 23,02 · Prot.(g) 21,12 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo	**DIA 15**
DIA 18 KCAL 540,59 · Hidr.(g) 61,31 · Lípid.(g) 25,16 · Prot.(g) 14,22 Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 19** KCAL 629,45 · Hidr.(g) 105,98 · Lípid.(g) 17,11 · Prot.(g) 25,26 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 20** KCAL 602,03 · Hidr.(g) 97,40 · Lípid.(g) 11,34 · Prot.(g) 19,94 Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 721,42 · Hidr.(g) 112,34 · Lípid.(g) 18,69 · Prot.(g) 36,83 Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	**DIA 22** KCAL 669,48 · Hidr.(g) 100,14 · Lípid.(g) 18,71 · Prot.(g) 26,92 Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 25 KCAL 546,40 · Hidr.(g) 79,13 · Lípid.(g) 24,21 · Prot.(g) 15,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo	**DIA 26** KCAL 670,09 · Hidr.(g) 87,82 · Lípid.(g) 24,04 · Prot.(g) 36,18 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 27** KCAL 672,38 · Hidr.(g) 100,93 · Lípid.(g) 23,61 · Prot.(g) 26,36 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 28** KCAL 669,20 · Hidr.(g) 91,16 · Lípid.(g) 24,03 · Prot.(g) 24,36 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, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 29** KCAL 616,16 · Hidr.(g) 91,95 · Lípid.(g) 11,83 · Prot.(g) 35,10 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 76,5 · Hierro 11,4 · Sodio 299,0 · Vit. A 389,4 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 39,1 · Ác. fólico 84,1 · Fibra 8,4 · Colest. 16,1 · AGS 3,3 · 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 intolerencias alimentarias.

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

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



MAYO 2026 SIN GLUTEN

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 4 KCAL 690,46 · Hidr.(g) 115,63 · Lípid.(g) 24,88 · Prot.(g) 13,40 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 CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 662,46 · Hidr.(g) 83,44 · Lípid.(g) 24,73 · Prot.(g) 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 CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 898,65 · Hidr.(g) 145,82 · Lípid.(g) 21,63 · Prot.(g) 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 CENA: Verdura y pollo	**DIA 7** KCAL 665,63 · Hidr.(g) 96,17 · Lípid.(g) 21,88 · Prot.(g) 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 CENA: Ensalada y pescado	**DIA 8** KCAL 566,33 · Hidr.(g) 76,66 · Lípid.(g) 22,18 · Prot.(g) 25,49 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) CENA: Verdura y huevo
DIA 11 KCAL 677,32 · Hidr.(g) 110,36 · Lípid.(g) 23,18 · Prot.(g) 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 CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 559,77 · Hidr.(g) 82,13 · Lípid.(g) 14,07 · Prot.(g) 21,13 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 698,13 · Hidr.(g) 110,33 · Lípid.(g) 18,02 · Prot.(g) 27,26 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 CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 532,38 · Hidr.(g) 75,85 · Lípid.(g) 23,14 · Prot.(g) 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 CENA: Verdura y huevo	**DIA 15**
DIA 18 KCAL 559,11 · Hidr.(g) 67,71 · Lípid.(g) 25,28 · Prot.(g) 11,97 Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 19** KCAL 632,47 · Hidr.(g) 116,04 · Lípid.(g) 16,14 · Prot.(g) 17,90 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 CENA: Ensalada y pavo	**DIA 20** KCAL 620,56 · Hidr.(g) 103,80 · Lípid.(g) 11,46 · Prot.(g) 17,69 Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 739,95 · Hidr.(g) 118,74 · Lípid.(g) 18,81 · Prot.(g) 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 CENA: Ensalada y ternera	**DIA 22** KCAL 688,01 · Hidr.(g) 106,54 · Lípid.(g) 18,83 · Prot.(g) 24,67 Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 25 KCAL 564,93 · Hidr.(g) 85,53 · Lípid.(g) 24,33 · Prot.(g) 12,79 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 CENA: Ensalada y pavo	**DIA 26** KCAL 726,80 · Hidr.(g) 93,36 · Lípid.(g) 31,18 · Prot.(g) 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 CENA: Verdura y pescado	**DIA 27** KCAL 685,35 · Hidr.(g) 107,47 · Lípid.(g) 23,52 · Prot.(g) 24,40 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 28** KCAL 687,73 · Hidr.(g) 97,56 · Lípid.(g) 24,15 · Prot.(g) 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 CENA: Ensalada y pescado	**DIA 29** KCAL 759,38 · Hidr.(g) 102,73 · Lípid.(g) 25,40 · Prot.(g) 29,32 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 61,5 · Hierro 11,3 · Sodio 264,8 · Vit. A 408,1 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 38,9 · Ác. fólico 72,8 · Fibra 8,4 · Colest. 13,7 · AGS 3,7 · 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 ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e intolerencias alimentarias.

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

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

