ABRIL 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 6	**DIA 7** KCAL 679,19 · Hidr.(g) 100,02 · Lípid.(g) 25,96 · Prot.(g) 21,18 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 628,20 · Hidr.(g) 100,24 · Lípid.(g) 12,98 · Prot.(g) 22,69 Brócoli a la bilbaína (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 9** KCAL 526,16 · Hidr.(g) 65,88 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 21,60 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 10** KCAL 714,56 · Hidr.(g) 92,98 · Lípid.(g) 25,25 · Prot.(g) 38,88 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón con salsa de eneldo (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 13 KCAL 532,96 · Hidr.(g) 76,74 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 20,03 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 658,01 · Hidr.(g) 86,56 · Lípid.(g) 19,15 · Prot.(g) 30,37 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 15** KCAL 746,13 · Hidr.(g) 100,95 · Lípid.(g) 32,08 · Prot.(g) 23,39 Espaguetis con calabacín (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera	**DIA 16** KCAL 745,08 · Hidr.(g) 103,57 · Lípid.(g) 28,88 · Prot.(g) 28,10 Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 674,72 · Hidr.(g) 92,68 · Lípid.(g) 20,90 · Prot.(g) 32,78 Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 20 KCAL 578,27 · Hidr.(g) 76,33 · Lípid.(g) 20,89 · Prot.(g) 19,69 Sopa de estrellas (1, 9, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 655,47 · Hidr.(g) 88,89 · Lípid.(g) 21,97 · Prot.(g) 25,35 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 22** KCAL 636,11 · Hidr.(g) 87,64 · Lípid.(g) 25,92 · Prot.(g) 30,63 JORNADA GASTRONÓMICA Frijoles con arroz integral (19) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado 	**DIA 23** KCAL 578,06 · Hidr.(g) 94,25 · Lípid.(g) 10,86 · Prot.(g) 18,16 Crema de calabaza ECO (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 635,31 · Hidr.(g) 100,98 · Lípid.(g) 18,70 · Prot.(g) 25,50 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 27 KCAL 760,05 · Hidr.(g) 111,73 · Lípid.(g) 26,38 · Prot.(g) 30,09 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 28** KCAL 913,24 · Hidr.(g) 113,70 · Lípid.(g) 38,96 · Prot.(g) 28,30 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 648,66 · Hidr.(g) 88,98 · 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) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 577,33 · Hidr.(g) 86,10 · Lípid.(g) 13,26 · Prot.(g) 26,26 Arroz caldoso con verduras (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo	

Valoracion nutricional: Calcio 79,0 · Hierro 9,7 · Sodio 278,9 · Vit. A 500,1 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 43,3 · Ác. fólico 65,4 · Fibra 8,7 · Colest. 16,1 · AGS 3,7 · 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)



¡A comer!

Desde secoeduca
(departamento de Educación)
estudiamos y coordinamos los Programas Socioeducativos
para los centros a los que prestamos nuestro servicio, basándonos en una metodología que fomente el desarrollo de vivencias lúdicas positivas para las niñas y niños, las familias y el propio centro educativo, facilitando así la conciliación familiar.

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

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



Súper Protein

Súper Vitamin

Sugerencias de desayuno y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar..., todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aún siendo naturales).

Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas. **Es fundamental la variedad de los mismos**.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

Sugerencias de cena

Estructura a seguir en la elaboración de menús

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

Menú elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de secoe.

R.S.26.00012504/M. Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono **91 632 45 75**, en **info@secoe.es** o en **Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid** | secoe.es

secoe

ABRIL 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 6	**DIA 7** KCAL 606,47 · Hidr.(g) 83,42 · Lípid.(g) 26,63 · Prot.(g) 19,46 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 546,36 · Hidr.(g) 72,56 · Lípid.(g) 15,32 · Prot.(g) 14,81 Brócoli a la bilbaína (12) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Arroz integral Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 9** KCAL 431,89 · Hidr.(g) 47,08 · Lípid.(g) 18,43 · Prot.(g) 18,27 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 10** KCAL 584,86 · Hidr.(g) 73,64 · Lípid.(g) 22,37 · Prot.(g) 29,85 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de eneldo (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 13 KCAL 496,92 · Hidr.(g) 62,16 · Lípid.(g) 16,72 · Prot.(g) 20,81 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas panaderas (12) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 557,50 · Hidr.(g) 47,64 · Lípid.(g) 26,34 · Prot.(g) 31,61 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 15** KCAL 650,24 · Hidr.(g) 81,10 · Lípid.(g) 34,17 · Prot.(g) 18,88 Espaguetis con calabacín (sin gluten/sin huevo) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera	**DIA 16** KCAL 616,12 · Hidr.(g) 87,85 · Lípid.(g) 25,32 · Prot.(g) 22,00 Crema de calabacín (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 604,01 · Hidr.(g) 78,58 · Lípid.(g) 20,42 · Prot.(g) 30,28 Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 20 KCAL 545,69 · Hidr.(g) 59,18 · Lípid.(g) 26,96 · Prot.(g) 16,68 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 336,56 · Hidr.(g) 25,31 · Lípid.(g) 20,26 · Prot.(g) 14,39 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 22** KCAL 560,41 · Hidr.(g) 67,94 · Lípid.(g) 24,79 · Prot.(g) 25,24 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 23** KCAL 483,79 · Hidr.(g) 75,45 · Lípid.(g) 10,22 · Prot.(g) 14,84 Crema de calabaza ECO (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 480,02 · Hidr.(g) 76,16 · Lípid.(g) 17,22 · Prot.(g) 16,97 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 27 KCAL 498,64 · Hidr.(g) 71,43 · Lípid.(g) 24,48 · Prot.(g) 11,10 Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 28** KCAL 579,72 · Hidr.(g) 79,17 · Lípid.(g) 17,85 · Prot.(g) 24,71 Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 543,34 · Hidr.(g) 46,97 · Lípid.(g) 26,19 · Prot.(g) 30,11 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 522,88 · Hidr.(g) 82,46 · Lípid.(g) 15,03 · Prot.(g) 23,23 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Naranja CENA: Verdura y pavo	

Valoracion nutricional: Calcio 56,0 · Hierro 6,4 · Sodio 72,0 · Vit. A 567,0 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 43,0 · Ác. fólico 23,2 · Fibra 6,4 · Colest. 21,4 · AGS 4,2 · AGM 1,9 · 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)



ABRIL 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 6	**DIA 7** KCAL 679,19 · Hidr.(g) 100,02 · Lípid.(g) 25,96 · Prot.(g) 21,18 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 671,59 · Hidr.(g) 99,69 · Lípid.(g) 18,27 · Prot.(g) 21,37 Brócoli a la bilbaína (12) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 9** KCAL 526,16 · Hidr.(g) 65,88 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 21,60 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 10** KCAL 695,83 · Hidr.(g) 90,51 · Lípid.(g) 31,33 · Prot.(g) 35,15 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Lacón a la gallega Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 13 KCAL 532,96 · Hidr.(g) 76,74 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 20,03 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 658,01 · Hidr.(g) 86,56 · Lípid.(g) 19,15 · Prot.(g) 30,37 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 15** KCAL 746,13 · Hidr.(g) 100,95 · Lípid.(g) 32,08 · Prot.(g) 23,39 Espaguetis con calabacín (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera	**DIA 16** KCAL 745,08 · Hidr.(g) 103,57 · Lípid.(g) 28,88 · Prot.(g) 28,10 Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y cerdo	**DIA 17** KCAL 563,41 · Hidr.(g) 89,35 · Lípid.(g) 18,17 · Prot.(g) 12,90 Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 20 KCAL 578,27 · Hidr.(g) 76,33 · Lípid.(g) 20,89 · Prot.(g) 19,69 Sopa de estrellas (1, 9, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y cerdo	**DIA 21** KCAL 685,67 · Hidr.(g) 88,88 · Lípid.(g) 31,32 · Prot.(g) 25,33 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 22** KCAL 636,11 · Hidr.(g) 87,64 · Lípid.(g) 25,92 · Prot.(g) 30,63 JORNADA GASTRONÓMICA Frijoles con arroz integral (19) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 23** KCAL 578,06 · Hidr.(g) 94,25 · Lípid.(g) 10,86 · Prot.(g) 18,16 Crema de calabaza ECO (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 604,16 · Hidr.(g) 100,81 · Lípid.(g) 18,74 · Prot.(g) 17,82 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 27 KCAL 760,05 · Hidr.(g) 111,73 · Lípid.(g) 26,38 · Prot.(g) 30,09 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 28** KCAL 697,69 · Hidr.(g) 88,81 · Lípid.(g) 24,61 · Prot.(g) 30,22 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 648,66 · Hidr.(g) 88,98 · 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) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 30** KCAL 602,98 · Hidr.(g) 97,92 · Lípid.(g) 15,51 · Prot.(g) 26,26 Arroz caldoso con verduras (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo	

Valoracion nutricional: Calcio 78,5 · Hierro 7,1 · Sodio 278,5 · Vit. A 480,1 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 40,8 · Ác. fólico 66,4 · Fibra 8,7 · Colest. 18,8 · AGS 4,0 · AGM 1,1 · 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)



ABRIL 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 6	**DIA 7** KCAL 679,19 · Hidr.(g) 100,02 · Lípid.(g) 25,96 · Prot.(g) 21,18 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 628,20 · Hidr.(g) 100,24 · Lípid.(g) 12,98 · Prot.(g) 22,69 Brócoli a la bilbaína (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 9** KCAL 526,16 · Hidr.(g) 65,88 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 21,60 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 10** KCAL 683,06 · Hidr.(g) 94,86 · Lípid.(g) 22,75 · Prot.(g) 34,75 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón con salsa de eneldo (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo
DIA 13 KCAL 532,96 · Hidr.(g) 76,74 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 20,03 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 658,01 · Hidr.(g) 86,56 · Lípid.(g) 19,15 · Prot.(g) 30,37 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 15** KCAL 746,13 · Hidr.(g) 100,95 · Lípid.(g) 32,08 · Prot.(g) 23,39 Espaguetis con calabacín (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera	**DIA 16** KCAL 745,08 · Hidr.(g) 103,57 · Lípid.(g) 28,88 · Prot.(g) 28,10 Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 643,22 · Hidr.(g) 94,55 · Lípid.(g) 18,40 · Prot.(g) 28,65 Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y pollo
DIA 20 KCAL 578,27 · Hidr.(g) 76,33 · Lípid.(g) 20,89 · Prot.(g) 19,69 Sopa de estrellas (1, 9, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 655,47 · Hidr.(g) 88,89 · Lípid.(g) 21,97 · Prot.(g) 25,35 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 22** KCAL 636,11 · Hidr.(g) 87,64 · Lípid.(g) 25,92 · Prot.(g) 30,63 JORNADA GASTRONÓMICA Frijoles con arroz integral (19) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 23** KCAL 578,06 · Hidr.(g) 94,25 · Lípid.(g) 10,86 · Prot.(g) 18,16 Crema de calabaza ECO (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 603,81 · Hidr.(g) 102,85 · Lípid.(g) 16,20 · Prot.(g) 21,37 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y huevo
DIA 27 KCAL 760,05 · Hidr.(g) 111,73 · Lípid.(g) 26,38 · Prot.(g) 30,09 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 28** KCAL 664,92 · Hidr.(g) 88,43 · Lípid.(g) 19,36 · Prot.(g) 31,97 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 648,66 · Hidr.(g) 88,98 · 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) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 602,98 · Hidr.(g) 97,92 · Lípid.(g) 15,51 · Prot.(g) 26,26 Arroz caldoso con verduras (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo	

Valoracion nutricional: Calcio 54,9 · Hierro 9,6 · Sodio 272,3 · Vit. A 508,1 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 43,9 · Ác. fólico 64,7 · Fibra 8,8 · Colest. 15,3 · AGS 3,3 · AGM 1,0 · 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)



ABRIL 2026 ALERGIA AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 6	**DIA 7** KCAL 550,31 · Hidr.(g) 93,53 · Lípid.(g) 18,17 · Prot.(g) 14,66 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 628,20 · Hidr.(g) 100,24 · Lípid.(g) 12,98 · Prot.(g) 22,69 Brócoli a la bilbaína (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 9** KCAL 526,16 · Hidr.(g) 65,88 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 21,60 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 10** KCAL 714,56 · Hidr.(g) 92,98 · Lípid.(g) 25,25 · Prot.(g) 38,88 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón con salsa de eneldo (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y cerdo
DIA 13 KCAL 567,62 · Hidr.(g) 76,26 · Lípid.(g) 17,20 · Prot.(g) 23,30 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 693,91 · Hidr.(g) 91,58 · Lípid.(g) 22,93 · Prot.(g) 28,94 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 15** KCAL 717,52 · Hidr.(g) 98,21 · Lípid.(g) 33,69 · Prot.(g) 27,31 Espaguetis con calabacín (sin gluten/sin huevo) Lacón a la gallega Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y cerdo	**DIA 16** KCAL 684,64 · Hidr.(g) 94,05 · Lípid.(g) 27,96 · Prot.(g) 24,61 Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 674,72 · Hidr.(g) 92,68 · Lípid.(g) 20,90 · Prot.(g) 32,78 Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 20 KCAL 609,27 · Hidr.(g) 74,33 · Lípid.(g) 27,84 · Prot.(g) 25,53 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Lacón asado en su jugo Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 407,27 · Hidr.(g) 39,41 · Lípid.(g) 20,74 · Prot.(g) 16,88 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 22** KCAL 636,11 · Hidr.(g) 87,64 · Lípid.(g) 25,92 · Prot.(g) 30,63 JORNADA GASTRONÓMICA Frijoles con arroz integral (19) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 23** KCAL 578,06 · Hidr.(g) 94,25 · Lípid.(g) 10,86 · Prot.(g) 18,16 Crema de calabaza ECO (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 635,31 · Hidr.(g) 100,98 · Lípid.(g) 18,70 · Prot.(g) 25,50 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y cerdo
DIA 27 KCAL 660,86 · Hidr.(g) 92,31 · Lípid.(g) 25,62 · Prot.(g) 36,36 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 28** KCAL 650,43 · Hidr.(g) 93,27 · Lípid.(g) 18,33 · Prot.(g) 27,21 Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 679,75 · Hidr.(g) 90,91 · Lípid.(g) 22,78 · Prot.(g) 27,44 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 602,98 · Hidr.(g) 97,92 · Lípid.(g) 15,51 · Prot.(g) 26,26 Arroz caldoso con verduras (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo	

Valoracion nutricional: Calcio 79,7 · Hierro 9,7 · Sodio 289,9 · Vit. A 506,4 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 43,9 · Ác. fólico 65,2 · Fibra 8,1 · Colest. 19,1 · AGS 3,9 · 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)



ABRIL 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 6	**DIA 7** KCAL 679,19 · Hidr.(g) 100,02 · Lípid.(g) 25,96 · Prot.(g) 21,18 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 628,20 · Hidr.(g) 100,24 · Lípid.(g) 12,98 · Prot.(g) 22,69 Brócoli a la bilbaína (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 9** KCAL 526,16 · Hidr.(g) 65,88 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 21,60 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 10** KCAL 714,56 · Hidr.(g) 92,98 · Lípid.(g) 25,25 · Prot.(g) 38,88 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón con salsa de eneldo (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 13 KCAL 532,96 · Hidr.(g) 76,74 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 20,03 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 569,21 · Hidr.(g) 87,20 · Lípid.(g) 9,48 · Prot.(g) 32,48 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 15** KCAL 746,13 · Hidr.(g) 100,95 · Lípid.(g) 32,08 · Prot.(g) 23,39 Espaguetis con calabacín (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera	**DIA 16** KCAL 583,12 · Hidr.(g) 72,41 · Lípid.(g) 27,20 · Prot.(g) 22,80 Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 674,72 · Hidr.(g) 92,68 · Lípid.(g) 20,90 · Prot.(g) 32,78 Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 20 KCAL 578,27 · Hidr.(g) 76,33 · Lípid.(g) 20,89 · Prot.(g) 19,69 Sopa de estrellas (1, 9, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 655,47 · Hidr.(g) 88,89 · Lípid.(g) 21,97 · Prot.(g) 25,35 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 22** KCAL 636,11 · Hidr.(g) 87,64 · Lípid.(g) 25,92 · Prot.(g) 30,63 JORNADA GASTRONÓMICA Frijoles con arroz integral (19) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 23** KCAL 575,66 · Hidr.(g) 73,97 · Lípid.(g) 21,25 · Prot.(g) 23,62 Crema de calabaza ECO (con patata) Filetes de pollo en salsa Patata hervida Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 635,31 · Hidr.(g) 100,98 · Lípid.(g) 18,70 · Prot.(g) 25,50 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 27 KCAL 760,05 · Hidr.(g) 111,73 · Lípid.(g) 26,38 · Prot.(g) 30,09 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 28** KCAL 631,57 · Hidr.(g) 87,04 · Lípid.(g) 18,83 · Prot.(g) 28,37 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 555,06 · Hidr.(g) 86,52 · Lípid.(g) 9,33 · Prot.(g) 30,98 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 602,98 · Hidr.(g) 97,92 · Lípid.(g) 15,51 · Prot.(g) 26,26 Arroz caldoso con verduras (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo	

Valoracion nutricional: Calcio 80,3 · Hierro 7,9 · Sodio 268,8 · Vit. A 463,8 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 42,4 · Ác. fólico 67,9 · Fibra 8,4 · Colest. 19,1 · AGS 3,3 · AGM 1,1 · AGP 0,4

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se 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)



ABRIL 2026 SIN CERDO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 6	**DIA 7** KCAL 679,19 · Hidr.(g) 100,02 · Lípid.(g) 25,96 · Prot.(g) 21,18 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 628,20 · Hidr.(g) 100,24 · Lípid.(g) 12,98 · Prot.(g) 22,69 Brócoli a la bilbaína (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 9** KCAL 526,16 · Hidr.(g) 65,88 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 21,60 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 10** KCAL 714,56 · Hidr.(g) 92,98 · Lípid.(g) 25,25 · Prot.(g) 38,88 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón con salsa de eneldo (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 13 KCAL 532,96 · Hidr.(g) 76,74 · Lípid.(g) 19,07 · Prot.(g) 20,03 Crema de zanahoria Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 569,21 · Hidr.(g) 87,20 · Lípid.(g) 9,48 · Prot.(g) 32,48 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 15** KCAL 730,93 · Hidr.(g) 100,46 · Lípid.(g) 32,93 · Prot.(g) 21,15 Espaguetis con calabacín (1, T3, T6, T10) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera	**DIA 16** KCAL 745,08 · Hidr.(g) 103,57 · Lípid.(g) 28,88 · Prot.(g) 28,10 Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 698,42 · Hidr.(g) 97,97 · Lípid.(g) 20,73 · Prot.(g) 33,54 Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 20 KCAL 568,30 · Hidr.(g) 77,42 · Lípid.(g) 20,57 · Prot.(g) 18,49 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 655,47 · Hidr.(g) 88,89 · Lípid.(g) 21,97 · Prot.(g) 25,35 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 22** KCAL 636,11 · Hidr.(g) 87,64 · Lípid.(g) 25,92 · Prot.(g) 30,63 JORNADA GASTRONÓMICA Frijoles con arroz integral (19) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 23** KCAL 578,06 · Hidr.(g) 94,25 · Lípid.(g) 10,86 · Prot.(g) 18,16 Crema de calabaza ECO (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 635,31 · Hidr.(g) 100,98 · Lípid.(g) 18,70 · Prot.(g) 25,50 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 27 KCAL 760,05 · Hidr.(g) 111,73 · Lípid.(g) 26,38 · Prot.(g) 30,09 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 28** KCAL 879,89 · Hidr.(g) 112,31 · Lípid.(g) 38,42 · Prot.(g) 24,70 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 555,06 · Hidr.(g) 86,52 · Lípid.(g) 9,33 · Prot.(g) 30,98 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 602,98 · Hidr.(g) 97,92 · Lípid.(g) 15,51 · Prot.(g) 26,26 Arroz caldoso con verduras (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo	

Valoracion nutricional: Calcio 79,9 · Hierro 9,9 · Sodio 269,8 · Vit. A 461,3 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 44,6 · Ác. fólico 68,0 · Fibra 8,6 · Colest. 17,2 · AGS 3,3 · AGM 1,0 · 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)



ABRIL 2026 SIN GLUTEN

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 6	**DIA 7** KCAL 719,27 · Hidr.(g) 108,62 · Lípid.(g) 27,39 · Prot.(g) 20,54 Espaguetis 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) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 8** KCAL 646,73 · Hidr.(g) 106,64 · Lípid.(g) 13,10 · Prot.(g) 20,44 Brócoli a la bilbaína (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 9** KCAL 544,69 · Hidr.(g) 72,28 · Lípid.(g) 19,19 · Prot.(g) 19,35 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 10** KCAL 731,64 · Hidr.(g) 103,22 · Lípid.(g) 22,89 · Prot.(g) 38,31 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Salmón con salsa de eneldo (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 13 KCAL 688,78 · Hidr.(g) 85,36 · Lípid.(g) 30,31 · Prot.(g) 19,42 Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa (19) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 14** KCAL 712,44 · Hidr.(g) 97,98 · Lípid.(g) 23,05 · Prot.(g) 26,69 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 15** KCAL 778,24 · Hidr.(g) 106,79 · Lípid.(g) 34,08 · Prot.(g) 22,19 Espaguetis con calabacín (sin gluten/sin huevo) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera	**DIA 16** KCAL 703,17 · Hidr.(g) 100,45 · Lípid.(g) 28,08 · Prot.(g) 22,36 Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 716,81 · Hidr.(g) 103,78 · Lípid.(g) 21,18 · Prot.(g) 31,36 Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 20 KCAL 658,49 · Hidr.(g) 84,38 · Lípid.(g) 27,72 · Prot.(g) 17,76 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 21** KCAL 449,36 · Hidr.(g) 50,51 · Lípid.(g) 21,02 · Prot.(g) 15,47 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 22** KCAL 743,21 · Hidr.(g) 93,41 · Lípid.(g) 31,78 · Prot.(g) 38,59 JORNADA GASTRONÓMICA Frijoles con arroz integral (19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y pescado	**DIA 23** KCAL 596,59 · Hidr.(g) 100,65 · Lípid.(g) 10,98 · Prot.(g) 15,92 Crema de calabaza ECO (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 677,40 · Hidr.(g) 112,08 · Lípid.(g) 18,98 · Prot.(g) 24,08 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 27 KCAL 719,12 · Hidr.(g) 113,19 · Lípid.(g) 28,82 · Prot.(g) 23,49 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 28** KCAL 692,52 · Hidr.(g) 104,37 · Lípid.(g) 18,61 · Prot.(g) 25,79 Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 698,28 · Hidr.(g) 97,31 · Lípid.(g) 22,90 · Prot.(g) 25,19 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 645,08 · Hidr.(g) 109,02 · Lípid.(g) 15,79 · Prot.(g) 24,85 Arroz caldoso con verduras (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y pavo	

Valoracion nutricional: Calcio 63,6 · Hierro 11,4 · Sodio 274,1 · Vit. A 479,1 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 43,3 · Ác. fólico 56,2 · Fibra 8,3 · Colest. 20,9 · AGS 4,1 · 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)

