FEBRERO 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 483,93 · Hidr.(g) 51,34 · Lípid.(g) 23,28 · Prot.(g) 11,53 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 665,32 · Hidr.(g) 70,18 · Lípid.(g) 23,85 · Prot.(g) 46,93 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 645,06 · Hidr.(g) 73,01 · Lípid.(g) 19,63 · Prot.(g) 42,86 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 5** KCAL 835,15 · Hidr.(g) 110,73 · Lípid.(g) 27,37 · Prot.(g) 36,69 Crema de zanahoria ECO Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 6** KCAL 573,52 · Hidr.(g) 64,88 · Lípid.(g) 20,78 · Prot.(g) 30,73 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 9 KCAL 542,37 · Hidr.(g) 53,42 · Lípid.(g) 28,12 · Prot.(g) 16,68 Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 653,91 · Hidr.(g) 95,83 · Lípid.(g) 19,46 · Prot.(g) 43,92 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 11** KCAL 726,93 · Hidr.(g) 73,03 · Lípid.(g) 26,67 · Prot.(g) 36,68 Arroz milanesa (bacon y queso) (6, 7) Dorado con verduritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 577,89 · Hidr.(g) 37,45 · Lípid.(g) 35,20 · Prot.(g) 28,53 Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 13** KCAL 515,30 · Hidr.(g) 55,81 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 30,66 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 16 KCAL 529,57 · Hidr.(g) 51,93 · Lípid.(g) 25,46 · Prot.(g) 19,77 Crema de puerros (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 565,98 · Hidr.(g) 81,54 · Lípid.(g) 14,54 · Prot.(g) 26,47 Arroz con salsa casera de tomate Rape en salsa meniere (perejil y limón) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 663,96 · Hidr.(g) 78,58 · Lípid.(g) 26,16 · Prot.(g) 23,32 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y huevo	**DIA 19** KCAL 558,43 · Hidr.(g) 75,66 · Lípid.(g) 16,59 · Prot.(g) 23,89 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 20** KCAL 435,60 · Hidr.(g) 38,04 · Lípid.(g) 13,20 · Prot.(g) 31,80 Brócoli a la bilbaína (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 23 KCAL 595,61 · Hidr.(g) 50,66 · Lípid.(g) 36,31 · Prot.(g) 34,93 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lacón asado en su jugo Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 663,85 · Hidr.(g) 101,46 · Lípid.(g) 19,46 · Prot.(g) 43,77 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja ecológica CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 655,58 · Hidr.(g) 76,70 · Lípid.(g) 25,89 · Prot.(g) 25,87 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 26** KCAL 662,57 · Hidr.(g) 67,87 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 36,05 JORNADA GASTRONÓMICA Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 586,33 · Hidr.(g) 53,93 · Lípid.(g) 19,97 · Prot.(g) 42,48 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 53,1 · Hierro 1,2 · Sodio 261,1 · Vit. A 247,6 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 41,5 · Ác. fólico 54,1 · Fibra 8,3 · Colest. 29,0 · AGS 4,9 · AGM 4,4 · AGP 5,6

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

FEBRERO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 398,61 · Hidr.(g) 36,12 · Lípid.(g) 22,33 · Prot.(g) 7,42 Brócoli a la bilbaína (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 557,91 · Hidr.(g) 63,67 · Lípid.(g) 22,27 · Prot.(g) 35,01 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 438,89 · Hidr.(g) 36,09 · Lípid.(g) 17,57 · Prot.(g) 34,45 Crema de calabaza (con patata) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 5** KCAL 764,45 · Hidr.(g) 96,63 · Lípid.(g) 26,89 · Prot.(g) 34,20 Crema de zanahoria ECO Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Patatas revolconas Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 6** KCAL 447,48 · Hidr.(g) 47,42 · Lípid.(g) 16,28 · Prot.(g) 27,28 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 9 KCAL 471,67 · Hidr.(g) 39,32 · Lípid.(g) 27,64 · Prot.(g) 14,18 Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 487,15 · Hidr.(g) 46,37 · Lípid.(g) 19,19 · Prot.(g) 30,07 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 11** KCAL 574,75 · Hidr.(g) 63,31 · Lípid.(g) 19,36 · Prot.(g) 29,11 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Dorado con verduritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 556,01 · Hidr.(g) 36,53 · Lípid.(g) 34,25 · Prot.(g) 25,30 Crema de zanahoria Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 13** KCAL 444,60 · Hidr.(g) 41,71 · Lípid.(g) 16,87 · Prot.(g) 28,17 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 16 KCAL 385,92 · Hidr.(g) 35,20 · Lípid.(g) 12,83 · Prot.(g) 22,87 Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 495,28 · Hidr.(g) 67,44 · Lípid.(g) 14,06 · Prot.(g) 23,97 Arroz con salsa casera de tomate Rape en salsa meniere (perejil y limón) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 436,96 · Hidr.(g) 38,69 · Lípid.(g) 26,40 · Prot.(g) 10,77 Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Mandarina CENA: Verdura y huevo	**DIA 19** KCAL 487,72 · Hidr.(g) 61,56 · Lípid.(g) 16,11 · Prot.(g) 21,40 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Zanahoria glaseada Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 20** KCAL 364,90 · Hidr.(g) 23,94 · Lípid.(g) 12,72 · Prot.(g) 29,30 Brócoli a la bilbaína (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Arroz integral Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 23 KCAL 541,93 · Hidr.(g) 44,52 · Lípid.(g) 34,51 · Prot.(g) 31,91 Crema de zanahoria Lacón asado en su jugo Patatas fritas Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 497,09 · Hidr.(g) 52,00 · Lípid.(g) 19,19 · Prot.(g) 29,92 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Naranja ecológica CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 541,62 · Hidr.(g) 64,36 · Lípid.(g) 21,71 · Prot.(g) 18,74 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 26** KCAL 686,36 · Hidr.(g) 80,64 · Lípid.(g) 26,59 · Prot.(g) 30,86 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 515,63 · Hidr.(g) 39,83 · Lípid.(g) 19,49 · Prot.(g) 39,98 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 34,7 · Hierro 0,7 · Sodio 64,3 · Vit. A 342,4 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 43,9 · Ác. fólico 37,6 · Fibra 6,0 · Colest. 27,1 · AGS 4,4 · AGM 4,4 · AGP 5,3

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)



FEBRERO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 483,93 · Hidr.(g) 51,34 · Lípid.(g) 23,28 · Prot.(g) 11,53 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo	**DIA 3** KCAL 665,32 · Hidr.(g) 70,18 · Lípid.(g) 23,85 · Prot.(g) 46,93 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y huevo	**DIA 4** KCAL 666,79 · Hidr.(g) 70,89 · Lípid.(g) 33,78 · Prot.(g) 39,21 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 5** KCAL 835,15 · Hidr.(g) 110,73 · Lípid.(g) 27,37 · Prot.(g) 36,69 Crema de zanahoria ECO Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pavo	**DIA 6** KCAL 585,85 · Hidr.(g) 61,75 · Lípid.(g) 23,05 · Prot.(g) 40,08 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 9 KCAL 542,37 · Hidr.(g) 53,42 · Lípid.(g) 28,12 · Prot.(g) 16,68 Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pollo	**DIA 10** KCAL 653,91 · Hidr.(g) 95,83 · Lípid.(g) 19,46 · Prot.(g) 43,92 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 11** KCAL 735,80 · Hidr.(g) 70,47 · Lípid.(g) 40,03 · Prot.(g) 39,91 Arroz milanesa (bacon y queso) (6, 7) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 577,89 · Hidr.(g) 37,45 · Lípid.(g) 35,20 · Prot.(g) 28,53 Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pavo	**DIA 13** KCAL 515,30 · Hidr.(g) 55,81 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 30,66 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 16 KCAL 529,57 · Hidr.(g) 51,93 · Lípid.(g) 25,46 · Prot.(g) 19,77 Crema de puerros (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 635,68 · Hidr.(g) 81,44 · Lípid.(g) 21,91 · Prot.(g) 37,22 Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 663,96 · Hidr.(g) 78,58 · Lípid.(g) 26,16 · Prot.(g) 23,32 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y huevo	**DIA 19** KCAL 708,66 · Hidr.(g) 75,94 · Lípid.(g) 36,55 · Prot.(g) 37,21 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Lacón asado en su jugo Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 20** KCAL 435,60 · Hidr.(g) 38,04 · Lípid.(g) 13,20 · Prot.(g) 31,80 Brócoli a la bilbaína (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 23 KCAL 595,61 · Hidr.(g) 50,66 · Lípid.(g) 36,31 · Prot.(g) 34,93 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lacón asado en su jugo Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 663,85 · Hidr.(g) 101,46 · Lípid.(g) 19,46 · Prot.(g) 43,77 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja ecológica CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 655,58 · Hidr.(g) 76,70 · Lípid.(g) 25,89 · Prot.(g) 25,87 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pollo	**DIA 26** KCAL 747,50 · Hidr.(g) 91,33 · Lípid.(g) 26,91 · Prot.(g) 34,61 Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 571,20 · Hidr.(g) 54,05 · Lípid.(g) 22,79 · Prot.(g) 41,15 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 49,6 · Hierro 1,1 · Sodio 249,5 · Vit. A 231,4 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 39,5 · Ác. fólico 51,0 · Fibra 8,3 · Colest. 23,2 · AGS 5,9 · AGM 3,8 · AGP 5,3

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)



FEBRERO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 483,93 · Hidr.(g) 51,34 · Lípid.(g) 23,28 · Prot.(g) 11,53 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 665,32 · Hidr.(g) 70,18 · Lípid.(g) 23,85 · Prot.(g) 46,93 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 645,06 · Hidr.(g) 73,01 · Lípid.(g) 19,63 · Prot.(g) 42,86 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 5** KCAL 835,15 · Hidr.(g) 110,73 · Lípid.(g) 27,37 · Prot.(g) 36,69 Crema de zanahoria ECO Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 6** KCAL 658,66 · Hidr.(g) 83,75 · Lípid.(g) 20,76 · Prot.(g) 30,70 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y ternera
DIA 9 KCAL 542,37 · Hidr.(g) 53,42 · Lípid.(g) 28,12 · Prot.(g) 16,68 Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 653,91 · Hidr.(g) 95,83 · Lípid.(g) 19,46 · Prot.(g) 43,92 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 11** KCAL 645,46 · Hidr.(g) 77,41 · Lípid.(g) 19,84 · Prot.(g) 31,60 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Dorado con verduritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 577,89 · Hidr.(g) 37,45 · Lípid.(g) 35,20 · Prot.(g) 28,53 Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 13** KCAL 600,44 · Hidr.(g) 74,67 · Lípid.(g) 17,33 · Prot.(g) 30,63 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo
DIA 16 KCAL 529,57 · Hidr.(g) 51,93 · Lípid.(g) 25,46 · Prot.(g) 19,77 Crema de puerros (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 565,98 · Hidr.(g) 81,54 · Lípid.(g) 14,54 · Prot.(g) 26,47 Arroz con salsa casera de tomate Rape en salsa meniere (perejil y limón) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 663,96 · Hidr.(g) 78,58 · Lípid.(g) 26,16 · Prot.(g) 23,32 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y huevo	**DIA 19** KCAL 558,43 · Hidr.(g) 75,66 · Lípid.(g) 16,59 · Prot.(g) 23,89 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 20** KCAL 520,74 · Hidr.(g) 56,90 · Lípid.(g) 13,18 · Prot.(g) 31,76 Brócoli a la bilbaína (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y huevo
DIA 23 KCAL 595,61 · Hidr.(g) 50,66 · Lípid.(g) 36,31 · Prot.(g) 34,93 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lacón asado en su jugo Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 663,85 · Hidr.(g) 101,46 · Lípid.(g) 19,46 · Prot.(g) 43,77 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja ecológica CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 655,58 · Hidr.(g) 76,70 · Lípid.(g) 25,89 · Prot.(g) 25,87 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 26** KCAL 662,57 · Hidr.(g) 67,87 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 36,05 JORNADA GASTRONÓMICA Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 671,47 · Hidr.(g) 72,80 · Lípid.(g) 19,95 · Prot.(g) 42,44 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 49,8 · Hierro 1,2 · Sodio 274,1 · Vit. A 253,1 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 41,5 · Ác. fólico 54,2 · Fibra 8,3 · Colest. 28,5 · AGS 4,7 · AGM 4,3 · AGP 5,5

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)



FEBRERO 2026 ALERGIA AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**
KCAL 499,27 · Hidr.(g) 32,64 · Lípid.(g) 33,25 · Prot.(g) 32,68	KCAL 665,32 · Hidr.(g) 70,18 · Lípid.(g) 23,85 · Prot.(g) 46,93	KCAL 645,06 · Hidr.(g) 73,01 · Lípid.(g) 19,63 · Prot.(g) 42,86	KCAL 740,85 · Hidr.(g) 98,01 · Lípid.(g) 24,58 · Prot.(g) 29,51	KCAL 551,50 · Hidr.(g) 59,39 · Lípid.(g) 21,34 · Prot.(g) 30,93
Brócoli con taquitos de jamón York (6) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	Crema de zanahoria ECO Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 9	**DIA 10**	**DIA 11**	**DIA 12**	**DIA 13**
KCAL 626,21 · Hidr.(g) 50,49 · Lípid.(g) 39,09 · Prot.(g) 37,08	KCAL 692,90 · Hidr.(g) 86,21 · Lípid.(g) 21,70 · Prot.(g) 36,12	KCAL 726,93 · Hidr.(g) 73,03 · Lípid.(g) 26,67 · Prot.(g) 36,68	KCAL 577,89 · Hidr.(g) 37,45 · Lípid.(g) 35,20 · Prot.(g) 28,53	KCAL 515,30 · Hidr.(g) 55,81 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 30,66
Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	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	Arroz milanesa (bacon y queso) (6, 7) Dorado con verduritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 16	**DIA 17**	**DIA 18**	**DIA 19**	**DIA 20**
KCAL 529,57 · Hidr.(g) 51,93 · Lípid.(g) 25,46 · Prot.(g) 19,77	KCAL 565,98 · Hidr.(g) 81,54 · Lípid.(g) 14,54 · Prot.(g) 26,47	KCAL 624,07 · Hidr.(g) 59,32 · Lípid.(g) 24,26 · Prot.(g) 46,49	KCAL 553,22 · Hidr.(g) 75,67 · Lípid.(g) 16,38 · Prot.(g) 24,17	KCAL 435,60 · Hidr.(g) 38,04 · Lípid.(g) 13,20 · Prot.(g) 31,80
Crema de puerros (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	Arroz con salsa casera de tomate Rape en salsa meniere (perejil y limón) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y ternera	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pescado	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	Brócoli a la bilbaína (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y cerdo
DIA 23	**DIA 24**	**DIA 25**	**DIA 26**	**DIA 27**
KCAL 595,61 · Hidr.(g) 50,66 · Lípid.(g) 36,31 · Prot.(g) 34,93	KCAL 702,84 · Hidr.(g) 91,84 · Lípid.(g) 21,70 · Prot.(g) 35,97	KCAL 616,98 · Hidr.(g) 74,16 · Lípid.(g) 21,98 · Prot.(g) 39,36	KCAL 754,42 · Hidr.(g) 91,41 · Lípid.(g) 27,00 · Prot.(g) 36,04	KCAL 586,33 · Hidr.(g) 53,93 · Lípid.(g) 19,97 · Prot.(g) 42,48
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lacón asado en su jugo Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja ecológica CENA: Ensalada y pavo	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pavo	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 53,9 · Hierro 1,1 · Sodio 268,5 · Vit. A 250,9 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 41,5 · Ác. fólico 48,7 · Fibra 7,9 · Colest. 30,3 · AGS 5,5 · AGM 4,7 · AGP 5,9

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)



FEBRERO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 483,93 · Hidr.(g) 51,34 · Lípid.(g) 23,28 · Prot.(g) 11,53 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 665,32 · Hidr.(g) 70,18 · Lípid.(g) 23,85 · Prot.(g) 46,93 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 645,06 · Hidr.(g) 73,01 · Lípid.(g) 19,63 · Prot.(g) 42,86 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 5** KCAL 711,37 · Hidr.(g) 81,26 · Lípid.(g) 26,80 · Prot.(g) 33,70 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo en salsa Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 6** KCAL 573,52 · Hidr.(g) 64,88 · Lípid.(g) 20,78 · Prot.(g) 30,73 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 9 KCAL 596,11 · Hidr.(g) 69,15 · Lípid.(g) 23,75 · Prot.(g) 18,80 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 546,43 · Hidr.(g) 82,31 · Lípid.(g) 9,29 · Prot.(g) 31,69 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 11** KCAL 645,46 · Hidr.(g) 77,41 · Lípid.(g) 19,84 · Prot.(g) 31,60 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Dorado con verduritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 577,89 · Hidr.(g) 37,45 · Lípid.(g) 35,20 · Prot.(g) 28,53 Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 13** KCAL 515,30 · Hidr.(g) 55,81 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 30,66 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 16 KCAL 555,41 · Hidr.(g) 48,20 · Lípid.(g) 32,43 · Prot.(g) 35,67 Crema de puerros (con patata) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 565,98 · Hidr.(g) 81,54 · Lípid.(g) 14,54 · Prot.(g) 26,47 Arroz con salsa casera de tomate Rape en salsa meniere (perejil y limón) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 663,96 · Hidr.(g) 78,58 · Lípid.(g) 26,16 · Prot.(g) 23,32 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y huevo	**DIA 19** KCAL 558,43 · Hidr.(g) 75,66 · Lípid.(g) 16,59 · Prot.(g) 23,89 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 20** KCAL 435,60 · Hidr.(g) 38,04 · Lípid.(g) 13,20 · Prot.(g) 31,80 Brócoli a la bilbaína (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 23 KCAL 595,61 · Hidr.(g) 50,66 · Lípid.(g) 36,31 · Prot.(g) 34,93 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lacón asado en su jugo Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 623,10 · Hidr.(g) 91,36 · Lípid.(g) 14,31 · Prot.(g) 33,26 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja ecológica CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 655,58 · Hidr.(g) 76,70 · Lípid.(g) 25,89 · Prot.(g) 25,87 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 26** KCAL 662,57 · Hidr.(g) 67,87 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 36,05 JORNADA GASTRONÓMICA Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 586,33 · Hidr.(g) 53,93 · Lípid.(g) 19,97 · Prot.(g) 42,48 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 50,6 · Hierro 1,2 · Sodio 243,9 · Vit. A 302,5 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 42,1 · Ác. fólico 50,6 · Fibra 8,2 · Colest. 27,6 · AGS 4,5 · AGM 4,0 · AGP 5,5

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)



FEBRERO 2026 SIN CERDO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 469,32 · Hidr.(g) 50,22 · Lípid.(g) 22,81 · Prot.(g) 9,92 Brócoli a la bilbaína (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 684,90 · Hidr.(g) 62,30 · Lípid.(g) 27,88 · Prot.(g) 41,55 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y huevo	**DIA 4** KCAL 645,06 · Hidr.(g) 73,01 · Lípid.(g) 19,63 · Prot.(g) 42,86 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 5** KCAL 835,15 · Hidr.(g) 110,73 · Lípid.(g) 27,37 · Prot.(g) 36,69 Crema de zanahoria ECO Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 6** KCAL 573,52 · Hidr.(g) 64,88 · Lípid.(g) 20,78 · Prot.(g) 30,73 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 9 KCAL 548,21 · Hidr.(g) 69,10 · Lípid.(g) 21,66 · Prot.(g) 15,52 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 546,43 · Hidr.(g) 82,31 · Lípid.(g) 9,29 · Prot.(g) 31,69 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 11** KCAL 645,46 · Hidr.(g) 77,41 · Lípid.(g) 19,84 · Prot.(g) 31,60 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Dorado con verduritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 568,87 · Hidr.(g) 44,97 · Lípid.(g) 26,37 · Prot.(g) 36,12 Guisantes rehogados con patata (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 13** KCAL 515,30 · Hidr.(g) 55,81 · Lípid.(g) 17,35 · Prot.(g) 30,66 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 16 KCAL 504,92 · Hidr.(g) 51,13 · Lípid.(g) 24,99 · Prot.(g) 17,56 Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 565,98 · Hidr.(g) 81,54 · Lípid.(g) 14,54 · Prot.(g) 26,47 Arroz con salsa casera de tomate Rape en salsa meniere (perejil y limón) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 663,96 · Hidr.(g) 78,58 · Lípid.(g) 26,16 · Prot.(g) 23,32 Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y huevo	**DIA 19** KCAL 558,43 · Hidr.(g) 75,66 · Lípid.(g) 16,59 · Prot.(g) 23,89 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 20** KCAL 435,60 · Hidr.(g) 38,04 · Lípid.(g) 13,20 · Prot.(g) 31,80 Brócoli a la bilbaína (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 23 KCAL 606,88 · Hidr.(g) 50,24 · Lípid.(g) 29,78 · Prot.(g) 31,89 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Filetes de pollo en salsa Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y ternera	**DIA 24** KCAL 556,38 · Hidr.(g) 87,94 · Lípid.(g) 9,29 · Prot.(g) 31,54 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja ecológica CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 563,10 · Hidr.(g) 74,01 · Lípid.(g) 21,59 · Prot.(g) 17,31 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 26** KCAL 744,40 · Hidr.(g) 90,60 · Lípid.(g) 26,68 · Prot.(g) 35,08 Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 538,43 · Hidr.(g) 53,88 · Lípid.(g) 17,88 · Prot.(g) 39,20 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 52,7 · Hierro 1,3 · Sodio 257,0 · Vit. A 309,1 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 41,7 · Ác. fólico 51,7 · Fibra 8,5 · Colest. 41,6 · AGS 3,8 · AGM 3,6 · AGP 5,3

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)



FEBRERO 2026 SIN GLUTEN

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 497,82 · Hidr.(g) 56,14 · Lípid.(g) 23,37 · Prot.(g) 9,84 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 650,72 · Hidr.(g) 84,34 · Lípid.(g) 23,22 · Prot.(g) 44,32 Alubias blancas estofadas con arroz (19) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 4** KCAL 658,95 · Hidr.(g) 77,81 · Lípid.(g) 19,72 · Prot.(g) 41,18 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 5** KCAL 754,75 · Hidr.(g) 102,81 · Lípid.(g) 24,67 · Prot.(g) 27,83 Crema de zanahoria ECO Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Patatas revolconas Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y pescado	**DIA 6** KCAL 565,40 · Hidr.(g) 64,19 · Lípid.(g) 21,43 · Prot.(g) 29,24 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 9 KCAL 556,27 · Hidr.(g) 58,22 · Lípid.(g) 28,21 · Prot.(g) 14,99 Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 706,79 · Hidr.(g) 91,01 · Lípid.(g) 21,79 · Prot.(g) 34,44 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Ensalada y pavo	**DIA 11** KCAL 740,83 · Hidr.(g) 77,83 · Lípid.(g) 26,76 · Prot.(g) 34,99 Arroz milanesa (bacon y queso) (6, 7) Dorado con verduritas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y ternera	**DIA 12** KCAL 591,79 · Hidr.(g) 42,25 · Lípid.(g) 35,29 · Prot.(g) 26,84 Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y pescado	**DIA 13** KCAL 529,20 · Hidr.(g) 60,61 · Lípid.(g) 17,44 · Prot.(g) 28,98 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 16 KCAL 543,47 · Hidr.(g) 56,73 · Lípid.(g) 25,55 · Prot.(g) 18,08 Crema de puerros (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 17** KCAL 579,88 · Hidr.(g) 86,34 · Lípid.(g) 14,63 · Prot.(g) 24,78 Arroz con salsa casera de tomate Rape en salsa meniere (perejil y limón) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 637,09 · Hidr.(g) 85,11 · Lípid.(g) 24,24 · Prot.(g) 20,17 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y huevo	**DIA 19** KCAL 567,12 · Hidr.(g) 80,47 · Lípid.(g) 16,47 · Prot.(g) 22,48 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 20** KCAL 449,50 · Hidr.(g) 42,84 · Lípid.(g) 13,29 · Prot.(g) 30,11 Brócoli a la bilbaína (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Arroz integral Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 23 KCAL 609,51 · Hidr.(g) 55,46 · Lípid.(g) 36,40 · Prot.(g) 33,24 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lacón asado en su jugo Patatas fritas Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 716,74 · Hidr.(g) 96,64 · Lípid.(g) 21,79 · Prot.(g) 34,29 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Naranja ecológica CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 641,33 · Hidr.(g) 81,33 · Lípid.(g) 25,17 · Prot.(g) 20,33 Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 26** KCAL 674,93 · Hidr.(g) 72,60 · Lípid.(g) 27,54 · Prot.(g) 34,16 JORNADA GASTRONÓMICA Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 600,23 · Hidr.(g) 58,73 · Lípid.(g) 20,06 · Prot.(g) 40,79 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 41,7 · Hierro 3,2 · Sodio 229,0 · Vit. A 237,8 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 41,0 · Ác. fólico 45,8 · Fibra 7,1 · Colest. 29,7 · AGS 4,9 · AGM 4,6 · AGP 5,7

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias e 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)

