MARZO 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 480,59 · Hidr.(g) 53,15 · Lípid.(g) 17,33 · Prot.(g) 25,68 Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 623,67 · Hidr.(g) 71,40 · Lípid.(g) 23,33 · Prot.(g) 32,45 Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 663,82 · Hidr.(g) 69,71 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 809,47 · Hidr.(g) 71,68 · Lípid.(g) 43,96 · Prot.(g) 31,20 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 569,16 · Hidr.(g) 63,24 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 38,16 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL 615,29 · Hidr.(g) 72,76 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 19,50 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 654,52 · Hidr.(g) 83,98 · Lípid.(g) 25,29 · Prot.(g) 20,70 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 11** KCAL 602,76 · Hidr.(g) 56,73 · Lípid.(g) 22,73 · Prot.(g) 36,46 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 12** KCAL 561,07 · Hidr.(g) 70,53 · Lípid.(g) 15,32 · Prot.(g) 34,29 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 13** KCAL 594,21 · Hidr.(g) 83,59 · Lípid.(g) 19,33 · Prot.(g) 42,45 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL 583,27 · Hidr.(g) 73,04 · Lípid.(g) 22,86 · Prot.(g) 18,93 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 701,48 · Hidr.(g) 66,58 · Lípid.(g) 35,62 · Prot.(g) 22,29 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo 	**DIA 18** KCAL 540,53 · Hidr.(g) 64,40 · Lípid.(g) 24,43 · Prot.(g) 17,27 Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10) Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 19** KCAL 508,63 · Hidr.(g) 48,20 · Lípid.(g) 15,39 · Prot.(g) 37,99 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	**DIA 20** KCAL 571,15 · Hidr.(g) 56,26 · Lípid.(g) 20,92 · Prot.(g) 45,02 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL 593,22 · Hidr.(g) 72,05 · Lípid.(g) 19,83 · Prot.(g) 38,47 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 595,27 · Hidr.(g) 73,62 · Lípid.(g) 20,63 · Prot.(g) 30,24 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	**DIA 25** KCAL 672,76 · Hidr.(g) 83,39 · Lípid.(g) 19,44 · Prot.(g) 42,48 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 26** KCAL 648,09 · Hidr.(g) 73,59 · Lípid.(g) 19,80 · Prot.(g) 33,31 Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	**DIA 27**

Valoracion nutricional: Calcio 60,8 · Hierro 4,4 · Sodio 264,7 · Vit. A 319,7 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 48,5 · Ác. fólico 82,8 · Fibra 7,0 · Colest. 67,0 · AGS 4,3 · AGM 4,4 · AGP 6,6

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

MARZO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 409,88 · Hidr.(g) 39,05 · Lípid.(g) 16,85 · Prot.(g) 23,19 Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 449,94 · Hidr.(g) 52,89 · Lípid.(g) 14,95 · Prot.(g) 26,42 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 471,28 · Hidr.(g) 33,83 · Lípid.(g) 23,66 · Prot.(g) 27,89 Crema de zanahoria Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Mandarina CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 738,76 · Hidr.(g) 57,58 · Lípid.(g) 43,48 · Prot.(g) 28,70 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 498,45 · Hidr.(g) 49,14 · Lípid.(g) 18,00 · Prot.(g) 35,66 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL 489,65 · Hidr.(g) 50,28 · Lípid.(g) 17,50 · Prot.(g) 24,89 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas dado Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 540,56 · Hidr.(g) 71,64 · Lípid.(g) 21,11 · Prot.(g) 13,57 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 11** KCAL 517,44 · Hidr.(g) 41,51 · Lípid.(g) 21,77 · Prot.(g) 32,35 Brócoli a la bilbaína (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 12** KCAL 490,37 · Hidr.(g) 56,43 · Lípid.(g) 14,84 · Prot.(g) 31,80 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 13** KCAL 427,45 · Hidr.(g) 34,14 · Lípid.(g) 19,06 · Prot.(g) 28,60 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL 499,78 · Hidr.(g) 63,68 · Lípid.(g) 21,75 · Prot.(g) 11,94 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 560,19 · Hidr.(g) 52,18 · Lípid.(g) 22,44 · Prot.(g) 40,12 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 18** KCAL 545,78 · Hidr.(g) 64,68 · Lípid.(g) 17,60 · Prot.(g) 32,94 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 19** KCAL 443,73 · Hidr.(g) 31,55 · Lípid.(g) 18,13 · Prot.(g) 32,54 Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Mandarina CENA: Ensalada y ternera	**DIA 20** KCAL 378,77 · Hidr.(g) 20,11 · Lípid.(g) 17,13 · Prot.(g) 34,37 Crema de calabaza (con patata) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL 522,52 · Hidr.(g) 57,95 · Lípid.(g) 19,35 · Prot.(g) 35,97 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 472,82 · Hidr.(g) 56,89 · Lípid.(g) 16,13 · Prot.(g) 26,92 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	**DIA 25** KCAL 457,94 · Hidr.(g) 54,48 · Lípid.(g) 14,96 · Prot.(g) 26,37 Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 26** KCAL 570,99 · Hidr.(g) 58,42 · Lípid.(g) 19,47 · Prot.(g) 30,27 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Naranja CENA: Ensalada y pollo	**DIA 27**

Valoracion nutricional: Calcio 44,6 · Hierro 0,9 · Sodio 71,0 · Vit. A 387,9 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 49,5 · Ác. fólico 43,3 · Fibra 5,7 · Colest. 61,4 · AGS 3,7 · AGM 4,2 · AGP 6,0

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)



MARZO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 480,59 · Hidr.(g) 53,15 · Lípid.(g) 17,33 · Prot.(g) 25,68 Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 3** KCAL 675,04 · Hidr.(g) 68,64 · Lípid.(g) 29,59 · Prot.(g) 41,94 Coditos a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 663,82 · Hidr.(g) 69,71 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 809,47 · Hidr.(g) 71,68 · Lípid.(g) 43,96 · Prot.(g) 31,20 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 6** KCAL 522,31 · Hidr.(g) 66,11 · Lípid.(g) 22,19 · Prot.(g) 14,35 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL 615,29 · Hidr.(g) 72,76 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 19,50 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pollo	**DIA 10** KCAL 654,52 · Hidr.(g) 83,98 · Lípid.(g) 25,29 · Prot.(g) 20,70 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 11** KCAL 602,76 · Hidr.(g) 56,73 · Lípid.(g) 22,73 · Prot.(g) 36,46 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	**DIA 12** KCAL 663,38 · Hidr.(g) 70,31 · Lípid.(g) 34,20 · Prot.(g) 38,86 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 13** KCAL 594,21 · Hidr.(g) 83,59 · Lípid.(g) 19,33 · Prot.(g) 42,45 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL 583,27 · Hidr.(g) 73,04 · Lípid.(g) 22,86 · Prot.(g) 18,93 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 701,48 · Hidr.(g) 66,58 · Lípid.(g) 35,62 · Prot.(g) 22,29 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 18** KCAL 553,37 · Hidr.(g) 38,17 · Lípid.(g) 38,40 · Prot.(g) 36,57 Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 19** KCAL 508,63 · Hidr.(g) 48,20 · Lípid.(g) 15,39 · Prot.(g) 37,99 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	**DIA 20** KCAL 556,01 · Hidr.(g) 56,38 · Lípid.(g) 23,74 · Prot.(g) 43,68 Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL 593,22 · Hidr.(g) 72,05 · Lípid.(g) 19,83 · Prot.(g) 38,47 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 24** KCAL 578,99 · Hidr.(g) 73,98 · Lípid.(g) 23,81 · Prot.(g) 17,17 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	**DIA 25** KCAL 672,76 · Hidr.(g) 83,39 · Lípid.(g) 19,44 · Prot.(g) 42,48 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 26** KCAL 656,96 · Hidr.(g) 71,04 · Lípid.(g) 33,16 · Prot.(g) 36,54 Arroz caldoso con verduras (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	**DIA 27**

Valoracion nutricional: Calcio 57,1 · Hierro 4,3 · Sodio 244,9 · Vit. A 307,5 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 47,0 · Ác. fólico 79,5 · Fibra 7,0 · Colest. 60,7 · AGS 5,5 · AGM 3,6 · AGP 6,1

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)



MARZO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 464,05 · Hidr.(g) 55,39 · Lípid.(g) 18,21 · Prot.(g) 17,13 Sopa de estrellas (1, 9, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 536,94 · Hidr.(g) 69,98 · Lípid.(g) 15,47 · Prot.(g) 29,74 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 663,82 · Hidr.(g) 69,71 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 809,47 · Hidr.(g) 71,68 · Lípid.(g) 43,96 · Prot.(g) 31,20 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 654,30 · Hidr.(g) 82,10 · Lípid.(g) 18,46 · Prot.(g) 38,12 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL 615,29 · Hidr.(g) 72,76 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 19,50 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 654,52 · Hidr.(g) 83,98 · Lípid.(g) 25,29 · Prot.(g) 20,70 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 11** KCAL 602,76 · Hidr.(g) 56,73 · Lípid.(g) 22,73 · Prot.(g) 36,46 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 12** KCAL 561,07 · Hidr.(g) 70,53 · Lípid.(g) 15,32 · Prot.(g) 34,29 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 13** KCAL 679,35 · Hidr.(g) 102,46 · Lípid.(g) 19,31 · Prot.(g) 42,42 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL 583,27 · Hidr.(g) 73,04 · Lípid.(g) 22,86 · Prot.(g) 18,93 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 701,48 · Hidr.(g) 66,58 · Lípid.(g) 35,62 · Prot.(g) 22,29 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 18** KCAL 567,26 · Hidr.(g) 74,33 · Lípid.(g) 17,48 · Prot.(g) 31,52 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 19** KCAL 508,63 · Hidr.(g) 48,20 · Lípid.(g) 15,39 · Prot.(g) 37,99 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	**DIA 20** KCAL 656,29 · Hidr.(g) 75,13 · Lípid.(g) 20,90 · Prot.(g) 44,98 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL 593,22 · Hidr.(g) 72,05 · Lípid.(g) 19,83 · Prot.(g) 38,47 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 595,27 · Hidr.(g) 73,62 · Lípid.(g) 20,63 · Prot.(g) 30,24 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	**DIA 25** KCAL 629,51 · Hidr.(g) 82,45 · Lípid.(g) 17,08 · Prot.(g) 37,88 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 26** KCAL 648,09 · Hidr.(g) 73,59 · Lípid.(g) 19,80 · Prot.(g) 33,31 Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	**DIA 27**

Valoracion nutricional: Calcio 56,1 · Hierro 4,3 · Sodio 266,4 · Vit. A 305,1 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 48,5 · Ác. fólico 80,0 · Fibra 7,1 · Colest. 41,9 · AGS 3,9 · AGM 4,0 · AGP 6,3

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)



MARZO 2026 ALERGIA AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 609,37 · Hidr.(g) 54,08 · Lípid.(g) 35,88 · Prot.(g) 37,82 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 629,32 · Hidr.(g) 75,24 · Lípid.(g) 24,24 · Prot.(g) 28,94 Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 663,82 · Hidr.(g) 69,71 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 809,47 · Hidr.(g) 71,68 · Lípid.(g) 43,96 · Prot.(g) 31,20 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 569,16 · Hidr.(g) 63,24 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 38,16 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL 615,29 · Hidr.(g) 72,76 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 19,50 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 644,06 · Hidr.(g) 81,61 · Lípid.(g) 22,18 · Prot.(g) 38,04 Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 11** KCAL 499,06 · Hidr.(g) 53,77 · Lípid.(g) 16,49 · Prot.(g) 28,44 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 12** KCAL 570,77 · Hidr.(g) 70,13 · Lípid.(g) 16,66 · Prot.(g) 35,04 Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 13** KCAL 633,20 · Hidr.(g) 73,97 · Lípid.(g) 21,57 · Prot.(g) 34,66 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pavo
DIA 16 KCAL 667,11 · Hidr.(g) 70,11 · Lípid.(g) 33,83 · Prot.(g) 39,33 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 701,48 · Hidr.(g) 66,58 · Lípid.(g) 35,62 · Prot.(g) 22,29 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 18** KCAL 527,58 · Hidr.(g) 73,93 · Lípid.(g) 15,54 · Prot.(g) 25,86 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 19** KCAL 508,63 · Hidr.(g) 48,20 · Lípid.(g) 15,39 · Prot.(g) 37,99 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	**DIA 20** KCAL 571,15 · Hidr.(g) 56,26 · Lípid.(g) 20,92 · Prot.(g) 45,02 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL 593,22 · Hidr.(g) 72,05 · Lípid.(g) 19,83 · Prot.(g) 38,47 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 593,27 · Hidr.(g) 78,12 · Lípid.(g) 20,28 · Prot.(g) 26,99 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	**DIA 25** KCAL 672,76 · Hidr.(g) 83,39 · Lípid.(g) 19,44 · Prot.(g) 42,48 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 26** KCAL 648,09 · Hidr.(g) 73,59 · Lípid.(g) 19,80 · Prot.(g) 33,31 Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	**DIA 27**

Valoracion nutricional: Calcio 52,3 · Hierro 4,1 · Sodio 257,7 · Vit. A 277,1 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 48,5 · Ác. fólico 73,9 · Fibra 6,5 · Colest. 31,2 · AGS 4,9 · AGM 4,1 · AGP 6,5

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)



MARZO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 464,05 · Hidr.(g) 55,39 · Lípid.(g) 18,21 · Prot.(g) 17,13 Sopa de estrellas (1, 9, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 536,94 · Hidr.(g) 69,98 · Lípid.(g) 15,47 · Prot.(g) 29,74 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 663,82 · Hidr.(g) 69,71 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 809,47 · Hidr.(g) 71,68 · Lípid.(g) 43,96 · Prot.(g) 31,20 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 569,16 · Hidr.(g) 63,24 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 38,16 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL 615,53 · Hidr.(g) 58,51 · Lípid.(g) 28,34 · Prot.(g) 31,57 Crema de calabacín ECO (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 654,52 · Hidr.(g) 83,98 · Lípid.(g) 25,29 · Prot.(g) 20,70 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 11** KCAL 499,06 · Hidr.(g) 53,77 · Lípid.(g) 16,49 · Prot.(g) 28,44 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 12** KCAL 561,07 · Hidr.(g) 70,53 · Lípid.(g) 15,32 · Prot.(g) 34,29 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 13** KCAL 486,74 · Hidr.(g) 70,08 · Lípid.(g) 9,16 · Prot.(g) 30,22 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL 583,27 · Hidr.(g) 73,04 · Lípid.(g) 22,86 · Prot.(g) 18,93 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 697,39 · Hidr.(g) 66,43 · Lípid.(g) 28,26 · Prot.(g) 37,55 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 18** KCAL 529,58 · Hidr.(g) 69,43 · Lípid.(g) 15,89 · Prot.(g) 29,11 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 19** KCAL 508,63 · Hidr.(g) 48,20 · Lípid.(g) 15,39 · Prot.(g) 37,99 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	**DIA 20** KCAL 571,15 · Hidr.(g) 56,26 · Lípid.(g) 20,92 · Prot.(g) 45,02 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL 593,22 · Hidr.(g) 72,05 · Lípid.(g) 19,83 · Prot.(g) 38,47 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 595,27 · Hidr.(g) 73,62 · Lípid.(g) 20,63 · Prot.(g) 30,24 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	**DIA 25** KCAL 629,51 · Hidr.(g) 82,45 · Lípid.(g) 17,08 · Prot.(g) 37,88 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 26** KCAL 648,09 · Hidr.(g) 73,59 · Lípid.(g) 19,80 · Prot.(g) 33,31 Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	**DIA 27**

Valoracion nutricional: Calcio 54,1 · Hierro 4,2 · Sodio 242,5 · Vit. A 274,7 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 47,3 · Ác. fólico 75,9 · Fibra 6,8 · Colest. 34,9 · AGS 3,8 · AGM 3,7 · AGP 6,3

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)



MARZO 2026 SIN CERDO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 480,59 · Hidr.(g) 53,15 · Lípid.(g) 17,33 · Prot.(g) 25,68 Sopa de estrellas (1, 9, T3) Huevos a la donostiarra (1, 3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 536,94 · Hidr.(g) 69,98 · Lípid.(g) 15,47 · Prot.(g) 29,74 Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 663,82 · Hidr.(g) 69,71 · Lípid.(g) 27,45 · Prot.(g) 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 491,69 · Hidr.(g) 51,95 · Lípid.(g) 23,87 · Prot.(g) 14,68 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 569,16 · Hidr.(g) 63,24 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 38,16 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL 520,22 · Hidr.(g) 67,14 · Lípid.(g) 20,70 · Prot.(g) 22,89 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 611,27 · Hidr.(g) 85,74 · Lípid.(g) 21,59 · Prot.(g) 16,07 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 11** KCAL 588,15 · Hidr.(g) 55,61 · Lípid.(g) 22,25 · Prot.(g) 34,85 Brócoli a la bilbaína (12) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 12** KCAL 561,07 · Hidr.(g) 70,53 · Lípid.(g) 15,32 · Prot.(g) 34,29 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 13** KCAL 486,74 · Hidr.(g) 70,08 · Lípid.(g) 9,16 · Prot.(g) 30,22 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL 583,27 · Hidr.(g) 73,04 · Lípid.(g) 22,86 · Prot.(g) 18,93 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 631,38 · Hidr.(g) 74,73 · Lípid.(g) 25,73 · Prot.(g) 22,41 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 18** KCAL 636,04 · Hidr.(g) 95,72 · Lípid.(g) 20,09 · Prot.(g) 17,96 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Varitas de merluza (1, 4, 14, T2, T3, T6, T7, T12) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo	**DIA 19** KCAL 514,44 · Hidr.(g) 45,65 · Lípid.(g) 18,61 · Prot.(g) 35,03 Coliflor a la gallega (12) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	**DIA 20** KCAL 571,15 · Hidr.(g) 56,26 · Lípid.(g) 20,92 · Prot.(g) 45,02 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL 639,83 · Hidr.(g) 68,49 · Lípid.(g) 24,81 · Prot.(g) 33,06 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 595,27 · Hidr.(g) 73,62 · Lípid.(g) 20,63 · Prot.(g) 30,24 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	**DIA 25** KCAL 672,76 · Hidr.(g) 83,39 · Lípid.(g) 19,44 · Prot.(g) 42,48 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 26** KCAL 648,09 · Hidr.(g) 73,59 · Lípid.(g) 19,80 · Prot.(g) 33,31 Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pollo	**DIA 27**

Valoracion nutricional: Calcio 61,1 · Hierro 4,5 · Sodio 297,5 · Vit. A 287,2 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 42,1 · Ác. fólico 80,0 · Fibra 6,7 · Colest. 69,9 · AGS 3,8 · AGM 4,5 · 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)



MARZO 2026 SIN GLUTEN

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2 KCAL 539,43 · Hidr.(g) 61,81 · Lípid.(g) 25,00 · Prot.(g) 15,73 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 3** KCAL 643,21 · Hidr.(g) 80,04 · Lípid.(g) 24,33 · Prot.(g) 27,26 Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 677,71 · Hidr.(g) 74,51 · Lípid.(g) 27,54 · Prot.(g) 37,05 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 823,36 · Hidr.(g) 76,48 · Lípid.(g) 44,05 · Prot.(g) 29,51 Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) lacón fresco a la gallega con patata Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 6** KCAL 583,05 · Hidr.(g) 68,04 · Lípid.(g) 18,57 · Prot.(g) 36,47 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9 KCAL 629,18 · Hidr.(g) 77,56 · Lípid.(g) 28,58 · Prot.(g) 17,81 Crema de calabacín ECO (con patata) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas dado Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 10** KCAL 668,41 · Hidr.(g) 88,78 · Lípid.(g) 25,38 · Prot.(g) 19,01 Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y pavo	**DIA 11** KCAL 616,65 · Hidr.(g) 61,53 · Lípid.(g) 22,82 · Prot.(g) 34,77 Brócoli con taquitos de jamón York (6) Ragout de pollo en salsa pepitoria (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Ensalada y pescado	**DIA 12** KCAL 584,67 · Hidr.(g) 74,93 · Lípid.(g) 16,75 · Prot.(g) 33,36 Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y cerdo	**DIA 13** KCAL 647,10 · Hidr.(g) 78,77 · Lípid.(g) 21,66 · Prot.(g) 32,97 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 16 KCAL 597,16 · Hidr.(g) 77,84 · Lípid.(g) 22,95 · Prot.(g) 17,25 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 715,37 · Hidr.(g) 71,38 · Lípid.(g) 35,71 · Prot.(g) 20,60 JORNADA GASTRONÓMICA Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salchichas frescas (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 18** KCAL 564,56 · Hidr.(g) 78,51 · Lípid.(g) 15,77 · Prot.(g) 27,49 Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 19** KCAL 522,53 · Hidr.(g) 53,00 · Lípid.(g) 15,48 · Prot.(g) 36,31 Coliflor con taquitos de jamón York (6) Pollo asado a las finas hierbas (12) Patatas revolconas Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y ternera	**DIA 20** KCAL 585,04 · Hidr.(g) 61,06 · Lípid.(g) 21,01 · Prot.(g) 43,33 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 23 KCAL 607,12 · Hidr.(g) 76,85 · Lípid.(g) 19,92 · Prot.(g) 36,78 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Arroz integral Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 24** KCAL 607,17 · Hidr.(g) 82,92 · Lípid.(g) 20,37 · Prot.(g) 25,30 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Manzana ecológica CENA: Ensalada y ternera	**DIA 25** KCAL 643,41 · Hidr.(g) 87,25 · Lípid.(g) 17,17 · Prot.(g) 36,20 Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo	**DIA 26** KCAL 661,99 · Hidr.(g) 78,39 · Lípid.(g) 19,89 · Prot.(g) 31,62 Arroz caldoso con verduras (19) Dorado con verduritas (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Ensalada y pollo	**DIA 27**

Valoracion nutricional: Calcio 43,6 · Hierro 4,2 · Sodio 228,0 · Vit. A 298,9 · Vit. B1 0,2 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 48,5 · Ác. fólico 68,6 · Fibra 7,0 · Colest. 43,1 · AGS 4,2 · AGM 4,1 · AGP 6,5

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)

