JUNIO 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
750,13	119,37	15,15	24,05

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Quinoa con verduritas y salteado de pollo
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,49	99,47	16,17	39,32

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Ensalada y huevo

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
751,04	97,99	26,93	28,29

Crema de calabacín ECO (con patata)
Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Melón
CENA: Verdura y pescado

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,06	89,31	16,63	21,69

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,15	54,06	30,62	24,86

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
613,98	74,40	24,06	20,55

Guisantes rehogados con jamón York (6, 19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Melón
CENA: Verdura y pavo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
575,69	44,60	34,38	20,68

Salmorejo (1, T6, T10, T11)
Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
640,96	89,06	19,52	25,36

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Verdura y ternera

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
650,72	100,28	16,02	25,40

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12)
Salmón al horno (4, T2, T14)
Zanahoria glaseada
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pollo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
674,34	91,29	20,40	30,21

Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
528,87	54,47	23,33	23,38

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Lomo de sajonia al horno
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
489,15	58,60	17,24	22,31

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12)
Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Ensalada y ternera

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
774,86	97,26	25,84	37,58

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Loncha de queso (7)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano
CENA: Verdura y pavo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
736,14	86,12	29,56	29,44

Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3)
Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
0,27	0,00	0,03	0,00

MENÚ ESPECIAL
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 74,1 Hierro 9,1 Sodio 298,6 Vit. A 328,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,3 Ác. fólico 26,6 Fibra 7,1 Colest. 16,3 AGS 4,3 AGM 3,9 AGP 0,3

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

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

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

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

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

¡A comer!

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

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

Con nuestro lema "aprende, disfruta y convive"

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

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.28.00012504/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

JUNIO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1 KCAL 653,06 · Hidr.(g) 106,87 · Lípid.(g) 14,01 · Prot.(g) 16,18 Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 2** KCAL 580,49 · Hidr.(g) 72,98 · Lípid.(g) 16,91 · Prot.(g) 28,70 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Sandía CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 596,34 · Hidr.(g) 69,67 · Lípid.(g) 25,37 · Prot.(g) 21,47 Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Melón CENA: Verdura y pescado	**DIA 4** KCAL 480,43 · Hidr.(g) 66,85 · Lípid.(g) 16,12 · Prot.(g) 16,68 Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 480,52 · Hidr.(g) 22,90 · Lípid.(g) 32,13 · Prot.(g) 17,75 Brócoli rehogado a la bilbaína (12) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 8 KCAL 648,27 · Hidr.(g) 95,26 · Lípid.(g) 22,77 · Prot.(g) 13,30 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Melón CENA: Verdura y pavo	**DIA 9** KCAL 467,47 · Hidr.(g) 41,66 · Lípid.(g) 25,05 · Prot.(g) 19,10 Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado	**DIA 10** KCAL 544,68 · Hidr.(g) 67,76 · Lípid.(g) 20,04 · Prot.(g) 22,80 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 11** KCAL 556,45 · Hidr.(g) 81,48 · Lípid.(g) 15,38 · Prot.(g) 22,07 Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pera CENA: Ensalada y pollo	**DIA 12** KCAL 604,44 · Hidr.(g) 52,39 · Lípid.(g) 28,69 · Prot.(g) 34,24 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado
DIA 15 KCAL 457,94 · Hidr.(g) 46,26 · Lípid.(g) 22,04 · Prot.(g) 19,28 Crema de zanahoria Lomo de sajonia al horno Patatas dado Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 16** KCAL 478,60 · Hidr.(g) 67,71 · Lípid.(g) 15,46 · Prot.(g) 15,20 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Sandía CENA: Ensalada y ternera	**DIA 17** KCAL 536,55 · Hidr.(g) 52,39 · Lípid.(g) 27,17 · Prot.(g) 18,00 Brócoli rehogado con patata y zanahoria Revuelto de huevo con calabacín (3) Loncha de queso (7) Plátano CENA: Verdura y pavo	**DIA 18** KCAL 670,55 · Hidr.(g) 72,96 · Lípid.(g) 28,72 · Prot.(g) 29,62 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 19** KCAL 0,27 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 0,03 · Prot.(g) 0,00 MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 54,1 Hierro 4,1 Sodio 54,8 Vit. A 497,1 Vit. B1 0,0 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,8 Ác. fólico 4,9 Fibra 5,5 Colest. 21,2 AGS 4,5 AGM 3,8 AGP 0,3

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

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

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

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

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1 KCAL 750,13 · Hidr.(g) 119,37 · Lípid.(g) 15,15 · Prot.(g) 24,05 Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo	**DIA 2** KCAL 665,01 · Hidr.(g) 99,78 · Lípid.(g) 22,78 · Prot.(g) 36,07 Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Lacón asado en su jugo Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 751,04 · Hidr.(g) 97,99 · Lípid.(g) 26,93 · Prot.(g) 28,29 Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón CENA: Verdura y cerdo	**DIA 4** KCAL 636,71 · Hidr.(g) 85,98 · Lípid.(g) 21,45 · Prot.(g) 24,04 Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 601,15 · Hidr.(g) 54,06 · Lípid.(g) 30,62 · Prot.(g) 24,86 Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 8 KCAL 613,98 · Hidr.(g) 74,40 · Lípid.(g) 24,06 · Prot.(g) 20,55 Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Melón CENA: Verdura y pavo	**DIA 9** KCAL 575,69 · Hidr.(g) 44,60 · Lípid.(g) 34,38 · Prot.(g) 20,68 Salmorejo (1, T6, T10, T11) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y cerdo	**DIA 10** KCAL 665,98 · Hidr.(g) 86,08 · Lípid.(g) 26,81 · Prot.(g) 27,25 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 11** KCAL 662,68 · Hidr.(g) 100,61 · Lípid.(g) 19,09 · Prot.(g) 23,78 Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12) Lomo de sajonia al horno Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pollo	**DIA 12** KCAL 674,34 · Hidr.(g) 91,29 · Lípid.(g) 20,40 · Prot.(g) 30,21 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 15 KCAL 528,87 · Hidr.(g) 54,47 · Lípid.(g) 23,33 · Prot.(g) 23,38 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 16** KCAL 615,91 · Hidr.(g) 72,72 · Lípid.(g) 24,12 · Prot.(g) 25,01 Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Ensalada y ternera	**DIA 17** KCAL 774,86 · Hidr.(g) 97,26 · Lípid.(g) 25,84 · Prot.(g) 37,58 Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pavo	**DIA 18** KCAL 736,14 · Hidr.(g) 86,12 · Lípid.(g) 29,56 · Prot.(g) 29,44 Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 19** KCAL 0,27 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 0,03 · Prot.(g) 0,00 MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 73,7 Hierro 8,5 Sodio 298,5 Vit. A 313,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,3 Ác. fólico 26,6 Fibra 7,2 Colest. 19,6 AGS 5,0 AGM 3,9 AGP 0,3

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

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

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
749,15	119,81	14,92	23,83

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Quinoa con verduritas y salteado de pollo
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,49	99,47	16,17	39,32

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Ensalada y huevo

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
751,04	97,99	26,93	28,29

Crema de calabacín ECO (con patata)
Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Melón
CENA: Verdura y pescado

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,06	89,31	16,63	21,69

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
532,85	56,58	27,37	15,53

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Gelatina
CENA: Verdura y pollo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
613,98	74,40	24,06	20,55

Guisantes rehogados con jamón York (6, 19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Melón
CENA: Verdura y pavo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
575,69	44,60	34,38	20,68

Salmorejo (1, T6, T10, T11)
Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
640,96	89,06	19,52	25,36

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Verdura y ternera

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
650,72	100,28	16,02	25,40

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12)
Salmón al horno (4, T2, T14)
Zanahoria glaseada
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pollo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
642,84	93,16	17,90	26,08

Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Gelatina
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
528,87	54,47	23,33	23,38

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Lomo de sajonia al horno
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
572,87	86,51	16,10	18,53

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Ensalada y ternera

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
728,36	99,38	21,34	33,96

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Loncha de jamón York (6)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano
CENA: Verdura y pavo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
736,14	86,12	29,56	29,44

Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3)
Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
0,27	0,00	0,03	0,00

MENÚ ESPECIAL
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 32,4 Hierro 9,3 Sodio 282,7 Vit. A 334,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 20,9 Ác. fólico 25,6 Fibra 7,2 Colest. 12,9 AGS 3,6 AGM 3,5 AGP 0,3

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

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

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1	**DIA 2**	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**
KCAL 747,33 · Hidr.(g) 125,67 · Lípid.(g) 14,65 · Prot.(g) 19,50	KCAL 665,49 · Hidr.(g) 99,47 · Lípid.(g) 16,17 · Prot.(g) 39,32	KCAL 690,61 · Hidr.(g) 88,47 · Lípid.(g) 26,01 · Prot.(g) 24,80	KCAL 594,06 · Hidr.(g) 89,31 · Lípid.(g) 16,63 · Prot.(g) 21,69	KCAL 537,36 · Hidr.(g) 53,02 · Lípid.(g) 28,75 · Prot.(g) 24,77
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Ensalada y pavo	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón CENA: Verdura y pescado	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 8	**DIA 9**	**DIA 10**	**DIA 11**	**DIA 12**
KCAL 564,32 · Hidr.(g) 58,15 · Lípid.(g) 21,97 · Prot.(g) 29,53	KCAL 575,69 · Hidr.(g) 44,60 · Lípid.(g) 34,38 · Prot.(g) 20,68	KCAL 638,95 · Hidr.(g) 86,56 · Lípid.(g) 20,68 · Prot.(g) 26,13	KCAL 650,72 · Hidr.(g) 100,28 · Lípid.(g) 16,02 · Prot.(g) 25,40	KCAL 740,85 · Hidr.(g) 96,33 · Lípid.(g) 25,28 · Prot.(g) 31,56
Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Melón CENA: Verdura y pavo	Salmorejo (1, T6, T10, T11) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pollo	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado
DIA 15	**DIA 16**	**DIA 17**	**DIA 18**	**DIA 19**
KCAL 528,87 · Hidr.(g) 54,47 · Lípid.(g) 23,33 · Prot.(g) 23,38	KCAL 524,82 · Hidr.(g) 72,56 · Lípid.(g) 16,39 · Prot.(g) 19,81	KCAL 783,80 · Hidr.(g) 95,14 · Lípid.(g) 26,19 · Prot.(g) 41,96	KCAL 684,86 · Hidr.(g) 92,06 · Lípid.(g) 24,76 · Prot.(g) 22,87	KCAL 0,27 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 0,03 · Prot.(g) 0,00
Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Ensalada y ternera	Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Filetes de pollo al horno Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Verdura y pavo	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 67,1 · Hierro 9,2 · Sodio 291,6 · Vit. A 334,3 · Vit. B1 0,1 · Vit. B2 0,1 · Vit. C 20,3 · Ác. fólico 27,8 · Fibra 6,7 · Colest. 20,5 · AGS 4,2 · AGM 3,8 · AGP 0,4

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

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

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1 KCAL 749,15 · Hidr.(g) 119,81 · Lípid.(g) 14,92 · Prot.(g) 23,83 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 2** KCAL 665,49 · Hidr.(g) 99,47 · Lípid.(g) 16,17 · Prot.(g) 39,32 Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 589,08 · Hidr.(g) 66,83 · Lípid.(g) 25,26 · Prot.(g) 22,99 Crema de calabacín ECO (con patata) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón CENA: Verdura y pescado	**DIA 4** KCAL 574,70 · Hidr.(g) 85,65 · Lípid.(g) 16,76 · Prot.(g) 20,00 Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 564,35 · Hidr.(g) 54,71 · Lípid.(g) 29,87 · Prot.(g) 19,66 Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 8 KCAL 613,98 · Hidr.(g) 74,40 · Lípid.(g) 24,06 · Prot.(g) 20,55 Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Melón CENA: Verdura y pavo	**DIA 9** KCAL 575,69 · Hidr.(g) 44,60 · Lípid.(g) 34,38 · Prot.(g) 20,68 Salmorejo (1, T6, T10, T11) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado	**DIA 10** KCAL 640,96 · Hidr.(g) 89,06 · Lípid.(g) 19,52 · Prot.(g) 25,36 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 11** KCAL 650,72 · Hidr.(g) 100,28 · Lípid.(g) 16,02 · Prot.(g) 25,40 Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pollo	**DIA 12** KCAL 616,68 · Hidr.(g) 92,02 · Lípid.(g) 11,84 · Prot.(g) 35,15 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado
DIA 15 KCAL 528,87 · Hidr.(g) 54,47 · Lípid.(g) 23,33 · Prot.(g) 23,38 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 16** KCAL 576,13 · Hidr.(g) 80,46 · Lípid.(g) 17,12 · Prot.(g) 22,80 Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera	**DIA 17** KCAL 649,81 · Hidr.(g) 75,97 · Lípid.(g) 23,96 · Prot.(g) 31,04 Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y pavo	**DIA 18** KCAL 767,62 · Hidr.(g) 85,46 · Lípid.(g) 29,85 · Prot.(g) 37,49 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 19** KCAL 0,27 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 0,03 · Prot.(g) 0,00 MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 53,4 Hierro 8,9 Sodio 274,8 Vit. A 297,9 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,9 Ác. fólico 28,1 Fibra 6,9 Colest. 16,0 AGS 3,6 AGM 3,6 AGP 0,3

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

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

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 SIN CERDO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
750,13	119,37	15,15	24,05

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Quinoa con verduritas y salteado de pollo
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,49	99,47	16,17	39,32

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)
Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Ensalada y huevo

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
751,04	97,99	26,93	28,29

Crema de calabacín ECO (con patata)
Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Melón
CENA: Verdura y pescado

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,06	89,31	16,63	21,69

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,15	54,06	30,62	24,86

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
668,14	89,76	24,23	20,05

Guisantes rehogados con patata (19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Melón
CENA: Verdura y pavo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
575,69	44,60	34,38	20,68

Salmorejo (1, T6, T10, T11)
Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
640,96	89,06	19,52	25,36

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Verdura y ternera

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
650,72	100,28	16,02	25,40

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12)
Salmón al horno (4, T2, T14)
Zanahoria glaseada
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pollo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
616,68	92,02	11,84	35,15

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
547,22	58,11	26,66	16,23

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Tortilla francesa (3)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
513,40	71,74	15,91	18,85

Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19)
Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Sandía
CENA: Ensalada y ternera

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
777,66	96,77	28,69	35,35

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Loncha de queso (7)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano
CENA: Verdura y pavo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
687,66	85,76	25,25	27,42

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
0,27	0,00	0,03	0,00

MENÚ ESPECIAL
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 76,3 Hierro 9,2 Sodio 286,3 Vit. A 306,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 20,8 Ác. fólico 28,6 Fibra 7,2 Colest. 17,6 AGS 4,0 AGM 3,7 AGP 0,3

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

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

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 SIN GLUTEN

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 1 KCAL 765,86 · Hidr.(g) 132,07 · Lípid.(g) 14,77 · Prot.(g) 17,26 Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 2** KCAL 684,02 · Hidr.(g) 105,87 · Lípid.(g) 16,29 · Prot.(g) 37,07 Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2, T14) Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía CENA: Ensalada y huevo	**DIA 3** KCAL 709,14 · Hidr.(g) 94,87 · Lípid.(g) 26,13 · Prot.(g) 22,55 Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón CENA: Verdura y pescado	**DIA 4** KCAL 612,58 · Hidr.(g) 95,71 · Lípid.(g) 16,75 · Prot.(g) 19,45 Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 619,68 · Hidr.(g) 60,46 · Lípid.(g) 30,74 · Prot.(g) 22,61 Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 8 KCAL 632,50 · Hidr.(g) 80,80 · Lípid.(g) 24,18 · Prot.(g) 18,31 Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón CENA: Verdura y pavo	**DIA 9** KCAL 580,27 · Hidr.(g) 66,86 · Lípid.(g) 25,81 · Prot.(g) 20,18 Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado	**DIA 10** KCAL 657,48 · Hidr.(g) 92,96 · Lípid.(g) 20,80 · Prot.(g) 23,88 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía CENA: Verdura y ternera	**DIA 11** KCAL 669,25 · Hidr.(g) 106,68 · Lípid.(g) 16,14 · Prot.(g) 23,15 Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y pollo	**DIA 12** KCAL 759,38 · Hidr.(g) 102,73 · Lípid.(g) 25,40 · Prot.(g) 29,32 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado
DIA 15 KCAL 547,39 · Hidr.(g) 60,87 · Lípid.(g) 23,45 · Prot.(g) 21,13 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pescado	**DIA 16** KCAL 507,68 · Hidr.(g) 65,00 · Lípid.(g) 17,36 · Prot.(g) 20,06 Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía CENA: Ensalada y ternera	**DIA 17** KCAL 793,39 · Hidr.(g) 103,66 · Lípid.(g) 25,96 · Prot.(g) 35,33 Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Verdura y pavo	**DIA 18** KCAL 783,35 · Hidr.(g) 98,16 · Lípid.(g) 29,48 · Prot.(g) 30,70 Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 19** KCAL 0,27 · Hidr.(g) 0,00 · Lípid.(g) 0,03 · Prot.(g) 0,00 MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 61,0 Hierro 9,2 Sodio 250,7 Vit. A 351,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,7 Ác. fólico 18,1 Fibra 7,2 Colest. 19,7 AGS 4,2 AGM 3,9 AGP 0,4

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

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

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909