

SEPTIEMBRE 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	713,72	88,57	26,02	28,05
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)				
Tortilla de patata (3)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Sandía				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	646,63	76,08	29,11	23,05
Brócoli rehogado con patata y zanahoria				
Lacón a la gallega				
Patatas fritas				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,98	88,89	19,47	27,77
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)				
Cinta de lomo al horno				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Sandía				
CENA: Verdura y huevo				

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	639,51	103,15	14,40	23,74
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimienta, cebolla y zanahoria)				
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)				
Cinta de lomo al horno				
Zanahoria glaseada				
Pan (1, T6, T10)				
Manzana				
CENA: Ensalada y pollo				

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	649,38	86,66	21,13	25,35
Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)				
Tortilla de patata con calabacín (3)				
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Manzana ecológica				
CENA: Ensalada y pollo				

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	648,94	92,84	22,16	18,37
Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10)				
Tortilla francesa (3)				
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Manzana				
CENA: Verdura y pollo				

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	665,49	88,08	23,94	24,46
Crema de zanahoria ECO				
Ragout de pollo en salsa al horno				
Patatas fritas				
Pan (1, T6, T10)				
Melón (8, 9)				
CENA: Ensalada y pescado				

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	735,92	92,56	27,67	26,28
Coliflor rehogada a la gallega (12)				
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y ternera				

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	652,86	91,40	20,09	23,88
Arroz caldoso con verduras (19)				
Salmón al horno (4, T2)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Sandía				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	650,37	100,05	17,28	22,46
Judías verdes con patata al vapor (12, 19)				
Garbanzos rehogados con tomate (19)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y ternera				

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	708,91	98,06	27,50	24,20
Alubias pintas con arroz integral (19)				
Tortilla de patata (3)				
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Manzana				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	743,63	96,31	28,55	25,71
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)				
Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14)				
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Pera				
CENA: Verdura y pollo				

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,29	86,84	19,58	27,37
Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10)				
Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Pera				
CENA: Ensalada y huevo				

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	766,45	90,12	27,20	30,35
Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7)				
Dorado al horno con verduritas (2, 4)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan integral (1, 11, T6, T10)				
Pera				
CENA: Ensalada y pollo				

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	642,02	73,23	28,49	27,14
Crema de zanahoria ECO				
Filetes de pollo al horno				
Patatas revolconas				
Pan (1, T6, T10)				
Yogur natural (7)				
CENA: Ensalada y pescado				

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	653,72	75,38	26,77	28,77
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c)				
Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan (1, T6, T10)				
Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pescado				

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	659,31	82,57	24,85	28,26
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)				
Filetes de pollo al limón al horno				
Arroz integral				
Pan (1, T6, T10)				
Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y huevo				

Val. Nutr.	Calcio 41,1 mg	Hierro 3,0 mg	Sodio 96,0 mg	Vit. A 442,6 mcg e.r.	Vit. B1 0,1 mg	Vit. B2 0,1 mg	Vit. C 29,5 mg	Ác. fólico 39,1 mcg	Fibra 9,0 g	Colest. 15,5 mg	AGS 4,6 g	AGM 4,8 g	AGP 0,4 g
------------	----------------	---------------	---------------	-----------------------	----------------	----------------	----------------	---------------------	-------------	-----------------	-----------	-----------	-----------

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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
(15)



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.

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 desayunos y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar, etc., 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.**

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 ●

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



Menú adaptado al Real Decreto 315/2025 y elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de secoe.

R.S.26.021946/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

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES																																																							
DÍA 7						DÍA 8						DÍA 9						DÍA 10						DÍA 11																																																							
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>420,99</td><td>31,14</td><td>26,84</td><td colspan="2">7,09</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		420,99	31,14	26,84	7,09		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>526,71</td><td>79,15</td><td>13,89</td><td colspan="2">20,42</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		526,71	79,15	13,89	20,42		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>648,52</td><td>75,90</td><td>23,26</td><td colspan="2">18,40</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		648,52	75,90	23,26	18,40		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>609,06</td><td>73,36</td><td>23,12</td><td colspan="2">29,25</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		609,06	73,36	23,12	29,25		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>529,22</td><td>49,23</td><td>27,98</td><td colspan="2">23,82</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		529,22	49,23	27,98	23,82	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
420,99	31,14	26,84	7,09																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
526,71	79,15	13,89	20,42																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
648,52	75,90	23,26	18,40																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
609,06	73,36	23,12	29,25																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
529,22	49,23	27,98	23,82																																																																												
Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía CENA: Verdura y pavo						Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Manzana CENA: Ensalada y pollo						Coliflor rehogada a la gallega (12) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera						Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pera CENA: Verdura y pollo						Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado																																																							
DÍA 14						DÍA 15						DÍA 16						DÍA 17						DÍA 18																																																							
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>525,43</td><td>57,04</td><td>26,79</td><td colspan="2">18,25</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		525,43	57,04	26,79	18,25		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>609,91</td><td>90,68</td><td>22,32</td><td colspan="2">11,70</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		609,91	90,68	22,32	11,70		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>530,66</td><td>66,04</td><td>19,58</td><td colspan="2">20,03</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		530,66	66,04	19,58	20,03		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>544,71</td><td>47,85</td><td>26,30</td><td colspan="2">30,07</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		544,71	47,85	26,30	30,07		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>540,92</td><td>51,38</td><td>26,26</td><td colspan="2">25,46</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		540,92	51,38	26,26	25,46	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
525,43	57,04	26,79	18,25																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
609,91	90,68	22,32	11,70																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
530,66	66,04	19,58	20,03																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
544,71	47,85	26,30	30,07																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
540,92	51,38	26,26	25,46																																																																												
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo						Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pollo						Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Sandía CENA: Verdura y pavo						Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Pera CENA: Ensalada y huevo						Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado																																																							
DÍA 21						DÍA 22						DÍA 23						DÍA 24						DÍA 25																																																							
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>543,86</td><td>67,56</td><td>23,53</td><td colspan="2">15,59</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		543,86	67,56	23,53	15,59		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>727,68</td><td>89,18</td><td>25,51</td><td colspan="2">17,62</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		727,68	89,18	25,51	17,62		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>552,28</td><td>73,64</td><td>17,33</td><td colspan="2">19,94</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		552,28	73,64	17,33	19,94		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>546,51</td><td>58,57</td><td>24,34</td><td colspan="2">24,95</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		546,51	58,57	24,34	24,95																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
543,86	67,56	23,53	15,59																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
727,68	89,18	25,51	17,62																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
552,28	73,64	17,33	19,94																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
546,51	58,57	24,34	24,95																																																																												
Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana CENA: Verdura y pollo						Brócoli rehogado con patata Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera						Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pera CENA: Ensalada y pollo						Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo																																																													
DÍA 28						DÍA 29						DÍA 30																																																																			
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>531,91</td><td>71,08</td><td>18,48</td><td colspan="2">19,92</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		531,91	71,08	18,48	19,92		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>552,69</td><td>64,08</td><td>23,43</td><td colspan="2">21,15</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		552,69	64,08	23,43	21,15		<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td colspan="2">Prot.(g)</td></tr><tr><td>576,09</td><td>72,22</td><td>25,66</td><td colspan="2">17,06</td></tr></table>						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		576,09	72,22	25,66	17,06																																	
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
531,91	71,08	18,48	19,92																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
552,69	64,08	23,43	21,15																																																																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																												
576,09	72,22	25,66	17,06																																																																												
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía CENA: Verdura y huevo						Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Melón (8, 9) CENA: Ensalada y pescado						Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana CENA: Verdura y pavo																																																																			

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES						MARTES						MIÉRCOLES						JUEVES						VIERNES																																													
DIA 7 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>713,72</td><td>88,57</td><td>26,02</td><td>28,05</td></tr></table> Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	713,72	88,57	26,02	28,05	DIA 8 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,51</td><td>103,15</td><td>14,40</td><td>23,74</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pollo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,51	103,15	14,40	23,74	DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>633,11</td><td>84,16</td><td>21,14</td><td>23,10</td></tr></table> Coliflor rehogada a la gallega (12) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	633,11	84,16	21,14	23,10	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>734,80</td><td>110,51</td><td>24,37</td><td>17,38</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pollo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	734,80	110,51	24,37	17,38	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>642,02</td><td>73,23</td><td>28,49</td><td>27,14</td></tr></table> Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pavo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	642,02	73,23	28,49	27,14
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
713,72	88,57	26,02	28,05																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
639,51	103,15	14,40	23,74																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
633,11	84,16	21,14	23,10																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
734,80	110,51	24,37	17,38																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
642,02	73,23	28,49	27,14																																																																		
DIA 14 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>646,63</td><td>76,08</td><td>29,11</td><td>23,05</td></tr></table> Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,63	76,08	29,11	23,05	DIA 15 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>649,38</td><td>86,66</td><td>21,13</td><td>25,35</td></tr></table> Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pollo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,38	86,66	21,13	25,35	DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>690,53</td><td>91,71</td><td>23,81</td><td>25,47</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y pavo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	690,53	91,71	23,81	25,47	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>640,29</td><td>86,84</td><td>19,58</td><td>27,37</td></tr></table> Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	640,29	86,84	19,58	27,37	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>653,72</td><td>75,38</td><td>26,77</td><td>28,77</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,72	75,38	26,77	28,77
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
646,63	76,08	29,11	23,05																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
649,38	86,66	21,13	25,35																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
690,53	91,71	23,81	25,47																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
640,29	86,84	19,58	27,37																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
653,72	75,38	26,77	28,77																																																																		
DIA 21 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,98</td><td>88,89</td><td>19,47</td><td>27,77</td></tr></table> Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y huevo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,98	88,89	19,47	27,77	DIA 22 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>648,94</td><td>92,84</td><td>22,16</td><td>18,37</td></tr></table> Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y huevo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,94	92,84	22,16	18,37	DIA 23 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,37</td><td>100,05</td><td>17,28</td><td>22,46</td></tr></table> Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y ternera						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,37	100,05	17,28	22,46	DIA 24 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>750,76</td><td>88,81</td><td>27,79</td><td>31,10</td></tr></table> Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	750,76	88,81	27,79	31,10	DIA 25 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>659,31</td><td>82,57</td><td>24,85</td><td>28,26</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	659,31	82,57	24,85	28,26
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
647,98	88,89	19,47	27,77																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
648,94	92,84	22,16	18,37																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
650,37	100,05	17,28	22,46																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
750,76	88,81	27,79	31,10																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
659,31	82,57	24,85	28,26																																																																		
DIA 28 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,98</td><td>88,89</td><td>19,47</td><td>27,77</td></tr></table> Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA: Verdura y huevo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,98	88,89	19,47	27,77	DIA 29 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>665,49</td><td>88,08</td><td>23,94</td><td>24,46</td></tr></table> Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Ensalada y ternera						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,49	88,08	23,94	24,46	DIA 30 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>708,91</td><td>98,06</td><td>27,50</td><td>24,20</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo						KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	708,91	98,06	27,50	24,20																												
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
647,98	88,89	19,47	27,77																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
665,49	88,08	23,94	24,46																																																																		
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																																		
708,91	98,06	27,50	24,20																																																																		

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE

VACA
MIÉRCOLES

LUNES

DÍA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	713,72	88,57	26,02	28,05
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía				
CENA: Verdura y pavo				
DÍA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	646,63	76,08	29,11	23,05
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y pavo				
DÍA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DÍA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,98	88,89	19,47	27,77
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía				
CENA: Verdura y huevo				

MARTES

DÍA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	639,51	103,15	14,40	23,74
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimienta, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Ensalada y pollo				
DÍA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	649,38	86,66	21,13	25,35
Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica				
CENA: Ensalada y pollo				
DÍA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	648,94	92,84	22,16	18,37
Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pollo				
DÍA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	665,49	88,08	23,94	24,46
Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Ensalada y pescado				

VACA
MIÉRCOLES

DÍA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	735,92	92,56	27,67	26,28
Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y ternera				
DÍA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	652,86	91,40	20,09	23,88
Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía				
CENA: Verdura y pavo				
DÍA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	650,37	100,05	17,28	22,46
Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)				
CENA: Verdura y ternera				
DÍA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	708,91	98,06	27,50	24,20
Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pavo				

JUEVES

DÍA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	743,63	96,31	28,55	25,71
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera				
CENA: Verdura y pollo				
DÍA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,29	86,84	19,58	27,37
Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera				
CENA: Ensalada y huevo				
DÍA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	673,48	92,68	19,65	24,73
Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimienta, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera				
CENA: Ensalada y pollo				

VIERNES

DÍA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	614,49	78,96	25,11	22,51
Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Ensalada y pescado				
DÍA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	626,19	81,11	23,39	24,15
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y pescado				
DÍA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	631,78	88,30	21,47	23,64
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana				
CENA: Verdura y huevo				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma.



Miguel Bermejo Embid

NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>684,57</td><td>72,29</td><td>26,10</td><td>36,92</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	684,57	72,29	26,10	36,92	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,51</td><td>103,15</td><td>14,40</td><td>23,74</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,51	103,15	14,40	23,74	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>735,92</td><td>92,56</td><td>27,67</td><td>26,28</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	735,92	92,56	27,67	26,28	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>721,86</td><td>97,36</td><td>23,63</td><td>32,56</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	721,86	97,36	23,63	32,56	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>642,02</td><td>73,23</td><td>28,49</td><td>27,14</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	642,02	73,23	28,49	27,14
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
684,57	72,29	26,10	36,92																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
639,51	103,15	14,40	23,74																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
735,92	92,56	27,67	26,28																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
721,86	97,36	23,63	32,56																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
642,02	73,23	28,49	27,14																																																													
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado																																												
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>646,63</td><td>76,08</td><td>29,11</td><td>23,05</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,63	76,08	29,11	23,05	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>646,93</td><td>71,39</td><td>24,17</td><td>34,49</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,93	71,39	24,17	34,49	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>652,86</td><td>91,40</td><td>20,09</td><td>23,88</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	652,86	91,40	20,09	23,88	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>708,05</td><td>92,06</td><td>24,57</td><td>28,86</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	708,05	92,06	24,57	28,86	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>653,72</td><td>75,38</td><td>26,77</td><td>28,77</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,72	75,38	26,77	28,77
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
646,63	76,08	29,11	23,05																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
646,93	71,39	24,17	34,49																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
652,86	91,40	20,09	23,88																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
708,05	92,06	24,57	28,86																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
653,72	75,38	26,77	28,77																																																													
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y cerdo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pescado																																												
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,05</td><td>89,27</td><td>20,84</td><td>27,61</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,05	89,27	20,84	27,61	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,37</td><td>100,05</td><td>17,28</td><td>22,46</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,37	100,05	17,28	22,46	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,37</td><td>100,05</td><td>17,28</td><td>22,46</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,37	100,05	17,28	22,46	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>766,45</td><td>90,12</td><td>27,20</td><td>30,35</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	766,45	90,12	27,20	30,35	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>659,31</td><td>82,57</td><td>24,85</td><td>28,26</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	659,31	82,57	24,85	28,26
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
650,05	89,27	20,84	27,61																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
650,37	100,05	17,28	22,46																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
650,37	100,05	17,28	22,46																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
766,45	90,12	27,20	30,35																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
659,31	82,57	24,85	28,26																																																													
Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y cerdo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y pescado																																												
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>644,71</td><td>95,08</td><td>18,99</td><td>23,23</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,71	95,08	18,99	23,23	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>665,49</td><td>88,08</td><td>23,94</td><td>24,46</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,49	88,08	23,94	24,46	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>679,76</td><td>81,78</td><td>27,58</td><td>33,07</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	679,76	81,78	27,58	33,07																										
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
644,71	95,08	18,99	23,23																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
665,49	88,08	23,94	24,46																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
679,76	81,78	27,58	33,07																																																													
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana																																																						
CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo																																																						

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>713,72</td><td>88,57</td><td>26,02</td><td>28,05</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	713,72	88,57	26,02	28,05	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,51</td><td>103,15</td><td>14,40</td><td>23,74</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,51	103,15	14,40	23,74	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>735,92</td><td>92,56</td><td>27,67</td><td>26,28</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	735,92	92,56	27,67	26,28	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>679,93</td><td>91,10</td><td>24,97</td><td>23,23</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	679,93	91,10	24,97	23,23	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>642,02</td><td>73,23</td><td>28,49</td><td>27,14</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	642,02	73,23	28,49	27,14
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
713,72	88,57	26,02	28,05																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
639,51	103,15	14,40	23,74																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
735,92	92,56	27,67	26,28																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
679,93	91,10	24,97	23,23																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
642,02	73,23	28,49	27,14																																																													
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado																																												
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>657,58</td><td>82,17</td><td>28,62</td><td>23,82</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	657,58	82,17	28,62	23,82	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>649,38</td><td>86,66</td><td>21,13</td><td>25,35</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,38	86,66	21,13	25,35	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>652,86</td><td>91,40</td><td>20,09</td><td>23,88</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	652,86	91,40	20,09	23,88	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>581,35</td><td>86,71</td><td>11,02</td><td>32,33</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	581,35	86,71	11,02	32,33	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>653,72</td><td>75,38</td><td>26,77</td><td>28,77</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,72	75,38	26,77	28,77
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
657,58	82,17	28,62	23,82																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
649,38	86,66	21,13	25,35																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
652,86	91,40	20,09	23,88																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
581,35	86,71	11,02	32,33																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
653,72	75,38	26,77	28,77																																																													
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pescado																																												
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																												
					<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>648,94</td><td>92,84</td><td>22,16</td><td>18,37</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,94	92,84	22,16	18,37	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,37</td><td>100,05</td><td>17,28</td><td>22,46</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,37	100,05	17,28	22,46	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>673,48</td><td>92,68</td><td>19,65</td><td>24,73</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	673,48	92,68	19,65	24,73	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>659,31</td><td>82,57</td><td>24,85</td><td>28,26</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	659,31	82,57	24,85	28,26								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
648,94	92,84	22,16	18,37																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
650,37	100,05	17,28	22,46																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
673,48	92,68	19,65	24,73																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
659,31	82,57	24,85	28,26																																																													
Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)																																																	
CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pescado																																												
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,98</td><td>88,89</td><td>19,47</td><td>27,77</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,98	88,89	19,47	27,77	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>665,49</td><td>88,08</td><td>23,94</td><td>24,46</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,49	88,08	23,94	24,46	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>708,91</td><td>98,06</td><td>27,50</td><td>24,20</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	708,91	98,06	27,50	24,20																										
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
647,98	88,89	19,47	27,77																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
665,49	88,08	23,94	24,46																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
708,91	98,06	27,50	24,20																																																													
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)					Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana																																																						
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo																																																						

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
DIA 7					DIA 8					DIA 9					DIA 10					DIA 11				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
713,72	88,57	26,02	28,05		687,02	102,78	19,44	23,95		735,92	92,56	27,67	26,28		743,63	96,31	28,55	25,71		642,02	73,23	28,49	27,14	
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado				
DIA 14					DIA 15					DIA 16					DIA 17					DIA 18				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
679,48	76,06	27,71	24,56		649,38	86,66	21,13	25,35		652,86	91,40	20,09	23,88		581,35	86,71	11,02	32,33		653,72	75,38	26,77	28,77	
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Filetes de pollo al horno Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9)					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pescado				
DIA 21					DIA 22					DIA 23					DIA 24					DIA 25				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
					648,94	92,84	22,16	18,37		650,37	100,05	17,28	22,46		673,48	92,68	19,65	24,73		659,31	82,57	24,85	28,26	
					Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)				
					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo				
DIA 28					DIA 29					DIA 30														
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)											
695,50	88,51	24,51	27,99		665,49	88,08	23,94	24,46		708,91	98,06	27,50	24,20											
Espirales con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Melón (8, 9)					Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana														
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo														

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 SIN GLUTEN

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DÍA 7					DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>560,15</td><td>67,55</td><td>23,56</td><td>15,37</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	560,15	67,55	23,56	15,37	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>639,51</td><td>104,35</td><td>14,65</td><td>21,50</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,51	104,35	14,65	21,50	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>727,52</td><td>98,72</td><td>26,11</td><td>22,57</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	727,52	98,72	26,11	22,57	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>721,86</td><td>98,56</td><td>23,88</td><td>30,33</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	721,86	98,56	23,88	30,33	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>642,02</td><td>74,43</td><td>28,74</td><td>24,90</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	642,02	74,43	28,74	24,90
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
560,15	67,55	23,56	15,37																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
639,51	104,35	14,65	21,50																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
727,52	98,72	26,11	22,57																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
721,86	98,56	23,88	30,33																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
642,02	74,43	28,74	24,90																																																													
Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía					Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana					Coliflor rehogada a la gallega (12) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón (8, 9)					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado																																												
DÍA 14					DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>638,23</td><td>82,24</td><td>27,55</td><td>19,33</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	638,23	82,24	27,55	19,33	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>649,38</td><td>87,86</td><td>21,38</td><td>23,11</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,38	87,86	21,38	23,11	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>652,86</td><td>92,60</td><td>20,35</td><td>21,65</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	652,86	92,60	20,35	21,65	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>699,65</td><td>98,22</td><td>23,01</td><td>25,15</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	699,65	98,22	23,01	25,15	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>653,72</td><td>76,58</td><td>27,02</td><td>26,54</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,72	76,58	27,02	26,54
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
638,23	82,24	27,55	19,33																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
649,38	87,86	21,38	23,11																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
652,86	92,60	20,35	21,65																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
699,65	98,22	23,01	25,15																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
653,72	76,58	27,02	26,54																																																													
Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón (8, 9)					Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Tortilla de patata con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica					Arroz caldoso con verduras (19) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pescado																																												
DÍA 21					DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25																																												
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>644,71</td><td>96,28</td><td>19,24</td><td>21,00</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,71	96,28	19,24	21,00	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>656,66</td><td>92,76</td><td>24,29</td><td>16,67</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,66	92,76	24,29	16,67	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,37</td><td>101,25</td><td>17,53</td><td>20,23</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,37	101,25	17,53	20,23	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>758,05</td><td>96,28</td><td>25,64</td><td>26,64</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	758,05	96,28	25,64	26,64	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>659,31</td><td>83,77</td><td>25,10</td><td>26,03</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	659,31	83,77	25,10	26,03
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
644,71	96,28	19,24	21,00																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
656,66	92,76	24,29	16,67																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
650,37	101,25	17,53	20,23																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
758,05	96,28	25,64	26,64																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
659,31	83,77	25,10	26,03																																																													
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía					Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana					Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón (8, 9)					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Dorado al horno con verduritas (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)																																												
CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y huevo																																												
DÍA 28					DÍA 29					DÍA 30																																																						
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>644,71</td><td>96,28</td><td>19,24</td><td>21,00</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,71	96,28	19,24	21,00	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>665,49</td><td>89,28</td><td>24,19</td><td>22,23</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,49	89,28	24,19	22,23	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>700,51</td><td>104,22</td><td>25,94</td><td>20,49</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	700,51	104,22	25,94	20,49																										
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
644,71	96,28	19,24	21,00																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
665,49	89,28	24,19	22,23																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
700,51	104,22	25,94	20,49																																																													
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía					Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón (8, 9)					Alubias pintas con arroz integral (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana																																																						
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pavo																																																						

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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
(15)



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909