SEPTIEMBRE 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 7 KCAL 713,71 · Hidr.(g) 88,57 · Lípid.(g) 26,02 · Prot.(g) 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 8** KCAL 639,51 · Hidr.(g) 103,15 · Lípid.(g) 14,40 · Prot.(g) 23,74 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	**DIA 9** KCAL 735,92 · Hidr.(g) 92,56 · Lípid.(g) 27,67 · Prot.(g) 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 10** KCAL 740,70 · Hidr.(g) 96,45 · Lípid.(g) 26,79 · Prot.(g) 23,12 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 11** KCAL 642,02 · Hidr.(g) 73,23 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 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 14 KCAL 646,63 · Hidr.(g) 76,08 · Lípid.(g) 29,11 · Prot.(g) 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 15** KCAL 649,38 · Hidr.(g) 86,66 · Lípid.(g) 21,13 · Prot.(g) 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 16** KCAL 652,86 · Hidr.(g) 91,40 · Lípid.(g) 20,09 · Prot.(g) 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 17** KCAL 640,29 · Hidr.(g) 86,84 · Lípid.(g) 19,58 · Prot.(g) 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 18** KCAL 653,72 · Hidr.(g) 75,38 · Lípid.(g) 26,77 · Prot.(g) 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 21	**DIA 22** KCAL 642,94 · Hidr.(g) 100,49 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 17,62 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 23** KCAL 650,37 · Hidr.(g) 100,05 · Lípid.(g) 17,28 · Prot.(g) 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 24** KCAL 766,45 · Hidr.(g) 90,12 · Lípid.(g) 27,20 · Prot.(g) 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 25** KCAL 659,31 · Hidr.(g) 82,57 · Lípid.(g) 24,85 · Prot.(g) 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
DIA 28 KCAL 647,98 · Hidr.(g) 88,89 · Lípid.(g) 19,47 · Prot.(g) 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 29** KCAL 665,49 · Hidr.(g) 88,08 · Lípid.(g) 23,94 · Prot.(g) 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 30** KCAL 708,91 · Hidr.(g) 98,06 · Lípid.(g) 27,50 · Prot.(g) 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		

Val. Nutr. Calcio 43,1 mg · Hierro 3,2 mg · Sodio 98,2 mg · Vit. A 442,9 mcg e.r. · Vit. B1 0,2 mg · Vit. B2 0,1 mg · Vit. C 29,6 mg · Ác. fólico 43,2 mcg · Fibra 9,0 g · Colest. 15,5 mg · AGS 4,5 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 (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.

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**.

ISO 9001 ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification

MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA

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

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 7 KCAL 420,99 · Hidr.(g) 31,14 · Lípid.(g) 26,84 · Prot.(g) 7,09 Brócoli rehogado a la bilbaína (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía CENA: Verdura y pavo	**DIA 8** KCAL 526,71 · Hidr.(g) 79,15 · Lípid.(g) 13,89 · Prot.(g) 20,42 Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Cinta de lomo al horno Zanahoria glaseada Manzana CENA: Ensalada y pollo	**DIA 9** KCAL 648,52 · Hidr.(g) 75,90 · Lípid.(g) 23,26 · Prot.(g) 18,40 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	**DIA 10** KCAL 635,46 · Hidr.(g) 73,36 · Lípid.(g) 23,48 · Prot.(g) 24,09 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	**DIA 11** KCAL 529,22 · Hidr.(g) 49,23 · Lípid.(g) 27,98 · Prot.(g) 23,82 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado
DIA 14 KCAL 525,43 · Hidr.(g) 57,04 · Lípid.(g) 26,79 · Prot.(g) 18,25 Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo	**DIA 15** KCAL 609,91 · Hidr.(g) 90,68 · Lípid.(g) 22,32 · Prot.(g) 11,70 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	**DIA 16** KCAL 530,66 · Hidr.(g) 66,04 · Lípid.(g) 19,58 · Prot.(g) 20,03 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Sandía CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 544,71 · Hidr.(g) 47,85 · Lípid.(g) 26,30 · Prot.(g) 30,07 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 18** KCAL 540,92 · Hidr.(g) 51,38 · Lípid.(g) 26,26 · Prot.(g) 25,46 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
DIA 21	**DIA 22** KCAL 537,86 · Hidr.(g) 75,21 · Lípid.(g) 19,85 · Prot.(g) 14,84 Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana CENA: Verdura y pollo	**DIA 23** KCAL 727,68 · Hidr.(g) 89,18 · Lípid.(g) 25,51 · Prot.(g) 17,62 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	**DIA 24** KCAL 552,28 · Hidr.(g) 73,64 · Lípid.(g) 17,33 · Prot.(g) 19,94 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	**DIA 25** KCAL 546,51 · Hidr.(g) 58,57 · Lípid.(g) 24,34 · Prot.(g) 24,95 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
DIA 28 KCAL 531,91 · Hidr.(g) 71,08 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 19,92 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	**DIA 29** KCAL 552,69 · Hidr.(g) 64,08 · Lípid.(g) 23,43 · Prot.(g) 21,15 Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Melón (8, 9) CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 576,09 · Hidr.(g) 72,22 · Lípid.(g) 25,66 · Prot.(g) 17,06 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 (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 7 KCAL 713,71 · Hidr.(g) 88,57 · Lípid.(g) 26,02 · Prot.(g) 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 8** KCAL 639,51 · Hidr.(g) 103,15 · Lípid.(g) 14,40 · Prot.(g) 23,74 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	**DIA 9** KCAL 633,11 · Hidr.(g) 84,16 · Lípid.(g) 21,14 · Prot.(g) 23,10 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	**DIA 10** KCAL 735,90 · Hidr.(g) 110,71 · Lípid.(g) 24,43 · Prot.(g) 17,68 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	**DIA 11** KCAL 642,02 · Hidr.(g) 73,23 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 27,14 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pavo
DIA 14 KCAL 646,63 · Hidr.(g) 76,08 · Lípid.(g) 29,11 · Prot.(g) 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 15** KCAL 649,38 · Hidr.(g) 86,66 · Lípid.(g) 21,13 · Prot.(g) 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 16** KCAL 690,53 · Hidr.(g) 91,71 · Lípid.(g) 23,81 · Prot.(g) 25,47 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	**DIA 17** KCAL 640,29 · Hidr.(g) 86,84 · Lípid.(g) 19,58 · Prot.(g) 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 18** KCAL 653,72 · Hidr.(g) 75,38 · Lípid.(g) 26,77 · Prot.(g) 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 pavo
DIA 21	**DIA 22** KCAL 642,94 · Hidr.(g) 100,49 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 17,62 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	**DIA 23** KCAL 650,37 · Hidr.(g) 100,05 · Lípid.(g) 17,28 · Prot.(g) 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 24** KCAL 750,76 · Hidr.(g) 88,81 · Lípid.(g) 27,79 · Prot.(g) 31,10 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	**DIA 25** KCAL 659,31 · Hidr.(g) 82,57 · Lípid.(g) 24,85 · Prot.(g) 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
DIA 28 KCAL 647,98 · Hidr.(g) 88,89 · Lípid.(g) 19,47 · Prot.(g) 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 29** KCAL 665,49 · Hidr.(g) 88,08 · Lípid.(g) 23,94 · Prot.(g) 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 ternera	**DIA 30** KCAL 708,91 · Hidr.(g) 98,06 · Lípid.(g) 27,50 · Prot.(g) 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		

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 (SO_2) (12) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

secoe

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 7 KCAL 713,71 · Hidr.(g) 88,57 · Lípid.(g) 26,02 · Prot.(g) 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 8** KCAL 639,51 · Hidr.(g) 103,15 · Lípid.(g) 14,40 · Prot.(g) 23,74 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	**DIA 9** KCAL 735,92 · Hidr.(g) 92,56 · Lípid.(g) 27,67 · Prot.(g) 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 10** KCAL 740,70 · Hidr.(g) 96,45 · Lípid.(g) 26,79 · Prot.(g) 23,12 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 11** KCAL 614,49 · Hidr.(g) 78,96 · Lípid.(g) 25,11 · Prot.(g) 22,51 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado
DIA 14 KCAL 646,63 · Hidr.(g) 76,08 · Lípid.(g) 29,11 · Prot.(g) 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 15** KCAL 649,38 · Hidr.(g) 86,66 · Lípid.(g) 21,13 · Prot.(g) 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 16** KCAL 652,86 · Hidr.(g) 91,40 · Lípid.(g) 20,09 · Prot.(g) 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 17** KCAL 640,29 · Hidr.(g) 86,84 · Lípid.(g) 19,58 · Prot.(g) 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 18** KCAL 626,19 · Hidr.(g) 81,11 · Lípid.(g) 23,39 · Prot.(g) 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
DIA 21	**DIA 22** KCAL 642,94 · Hidr.(g) 100,49 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 17,62 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 23** KCAL 650,37 · Hidr.(g) 100,05 · Lípid.(g) 17,28 · Prot.(g) 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 24** KCAL 673,48 · Hidr.(g) 92,68 · Lípid.(g) 19,65 · Prot.(g) 24,73 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 CENA: Ensalada y pollo	**DIA 25** KCAL 631,78 · Hidr.(g) 88,30 · Lípid.(g) 21,47 · Prot.(g) 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
DIA 28 KCAL 647,98 · Hidr.(g) 88,89 · Lípid.(g) 19,47 · Prot.(g) 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 29** KCAL 665,49 · Hidr.(g) 88,08 · Lípid.(g) 23,94 · Prot.(g) 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 30** KCAL 708,91 · Hidr.(g) 98,06 · Lípid.(g) 27,50 · Prot.(g) 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		

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 (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 7 KCAL 684,57 · Hidr.(g) 72,29 · Lípid.(g) 26,10 · Prot.(g) 36,92 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 CENA: Verdura y pavo	**DIA 8** KCAL 639,51 · Hidr.(g) 103,15 · Lípid.(g) 14,40 · Prot.(g) 23,74 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	**DIA 9** KCAL 735,92 · Hidr.(g) 92,56 · Lípid.(g) 27,67 · Prot.(g) 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 10** KCAL 748,26 · Hidr.(g) 97,36 · Lípid.(g) 23,99 · Prot.(g) 27,40 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 CENA: Verdura y pollo	**DIA 11** KCAL 642,02 · Hidr.(g) 73,23 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 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 14 KCAL 646,63 · Hidr.(g) 76,08 · Lípid.(g) 29,11 · Prot.(g) 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 15** KCAL 646,93 · Hidr.(g) 71,39 · Lípid.(g) 24,17 · Prot.(g) 34,49 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 CENA: Verdura y cerdo	**DIA 16** KCAL 652,86 · Hidr.(g) 91,40 · Lípid.(g) 20,09 · Prot.(g) 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 17** KCAL 708,05 · Hidr.(g) 92,06 · Lípid.(g) 24,57 · Prot.(g) 28,86 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pescado	**DIA 18** KCAL 653,72 · Hidr.(g) 75,38 · Lípid.(g) 26,77 · Prot.(g) 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 21	**DIA 22** KCAL 664,71 · Hidr.(g) 88,92 · Lípid.(g) 27,27 · Prot.(g) 26,30 Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pollo	**DIA 23** KCAL 650,37 · Hidr.(g) 100,05 · Lípid.(g) 17,28 · Prot.(g) 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 24** KCAL 766,45 · Hidr.(g) 90,12 · Lípid.(g) 27,20 · Prot.(g) 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 25** KCAL 659,31 · Hidr.(g) 82,57 · Lípid.(g) 24,85 · Prot.(g) 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 pescado
DIA 28 KCAL 644,71 · Hidr.(g) 95,08 · Lípid.(g) 18,99 · Prot.(g) 23,23 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 CENA: Verdura y ternera	**DIA 29** KCAL 665,49 · Hidr.(g) 88,08 · Lípid.(g) 23,94 · Prot.(g) 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 30** KCAL 679,76 · Hidr.(g) 81,78 · Lípid.(g) 27,58 · Prot.(g) 33,07 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 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 (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 7 KCAL 713,71 · Hidr.(g) 88,57 · Lípid.(g) 26,02 · Prot.(g) 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 8** KCAL 639,51 · Hidr.(g) 103,15 · Lípid.(g) 14,40 · Prot.(g) 23,74 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	**DIA 9** KCAL 735,92 · Hidr.(g) 92,56 · Lípid.(g) 27,67 · Prot.(g) 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 10** KCAL 676,23 · Hidr.(g) 91,10 · Lípid.(g) 23,16 · Prot.(g) 20,44 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 CENA: Verdura y pollo	**DIA 11** KCAL 642,02 · Hidr.(g) 73,23 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 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 14 KCAL 657,58 · Hidr.(g) 82,17 · Lípid.(g) 28,62 · Prot.(g) 23,82 Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo	**DIA 15** KCAL 649,38 · Hidr.(g) 86,66 · Lípid.(g) 21,13 · Prot.(g) 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 16** KCAL 652,86 · Hidr.(g) 91,40 · Lípid.(g) 20,09 · Prot.(g) 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 17** KCAL 581,35 · Hidr.(g) 86,71 · Lípid.(g) 11,02 · Prot.(g) 32,33 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 CENA: Ensalada y huevo	**DIA 18** KCAL 653,72 · Hidr.(g) 75,38 · Lípid.(g) 26,77 · Prot.(g) 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 21	**DIA 22** KCAL 642,94 · Hidr.(g) 100,49 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 17,62 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 23** KCAL 650,37 · Hidr.(g) 100,05 · Lípid.(g) 17,28 · Prot.(g) 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 24** KCAL 673,48 · Hidr.(g) 92,68 · Lípid.(g) 19,65 · Prot.(g) 24,73 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 CENA: Ensalada y pollo	**DIA 25** KCAL 659,31 · Hidr.(g) 82,57 · Lípid.(g) 24,85 · Prot.(g) 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
DIA 28 KCAL 647,98 · Hidr.(g) 88,89 · Lípid.(g) 19,47 · Prot.(g) 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 29** KCAL 665,49 · Hidr.(g) 88,08 · Lípid.(g) 23,94 · Prot.(g) 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 30** KCAL 708,91 · Hidr.(g) 98,06 · Lípid.(g) 27,50 · Prot.(g) 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		

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 (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 SIN CERDO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 7 KCAL 713,71 · Hidr.(g) 88,57 · Lípid.(g) 26,02 · Prot.(g) 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 8** KCAL 687,02 · Hidr.(g) 102,78 · Lípid.(g) 19,44 · Prot.(g) 23,95 Arroz con salsa casera de tomate (Tomate, pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado	**DIA 9** KCAL 735,92 · Hidr.(g) 92,56 · Lípid.(g) 27,67 · Prot.(g) 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 10** KCAL 740,70 · Hidr.(g) 96,45 · Lípid.(g) 26,79 · Prot.(g) 23,12 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 11** KCAL 642,02 · Hidr.(g) 73,23 · Lípid.(g) 28,49 · Prot.(g) 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 14 KCAL 679,48 · Hidr.(g) 76,06 · Lípid.(g) 27,71 · Prot.(g) 24,56 Brócoli rehogado con patata y zanahoria Filetes de pollo al horno Patatas fritas Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo	**DIA 15** KCAL 649,38 · Hidr.(g) 86,66 · Lípid.(g) 21,13 · Prot.(g) 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 16** KCAL 652,86 · Hidr.(g) 91,40 · Lípid.(g) 20,09 · Prot.(g) 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 17** KCAL 581,35 · Hidr.(g) 86,71 · Lípid.(g) 11,02 · Prot.(g) 32,33 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 CENA: Ensalada y huevo	**DIA 18** KCAL 653,72 · Hidr.(g) 75,38 · Lípid.(g) 26,77 · Prot.(g) 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 21	**DIA 22** KCAL 642,94 · Hidr.(g) 100,49 · Lípid.(g) 18,48 · Prot.(g) 17,62 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 23** KCAL 650,37 · Hidr.(g) 100,05 · Lípid.(g) 17,28 · Prot.(g) 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 24** KCAL 673,48 · Hidr.(g) 92,68 · Lípid.(g) 19,65 · Prot.(g) 24,73 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 CENA: Ensalada y pollo	**DIA 25** KCAL 659,31 · Hidr.(g) 82,57 · Lípid.(g) 24,85 · Prot.(g) 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
DIA 28 KCAL 695,50 · Hidr.(g) 88,51 · Lípid.(g) 24,51 · Prot.(g) 27,99 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 CENA: Verdura y huevo	**DIA 29** KCAL 665,49 · Hidr.(g) 88,08 · Lípid.(g) 23,94 · Prot.(g) 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 30** KCAL 708,91 · Hidr.(g) 98,06 · Lípid.(g) 27,50 · Prot.(g) 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		

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 (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

SEPTIEMBRE 2026 SIN GLUTEN

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 7 KCAL 560,15 · Hidr.(g) 67,55 · Lípid.(g) 23,56 · Prot.(g) 15,37 Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía CENA: Verdura y pavo	**DIA 8** KCAL 639,51 · Hidr.(g) 104,35 · Lípid.(g) 14,65 · Prot.(g) 21,50 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 CENA: Ensalada y pollo	**DIA 9** KCAL 727,52 · Hidr.(g) 98,72 · Lípid.(g) 26,11 · Prot.(g) 22,57 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) CENA: Verdura y ternera	**DIA 10** KCAL 748,26 · Hidr.(g) 98,56 · Lípid.(g) 24,24 · Prot.(g) 25,17 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 CENA: Verdura y pollo	**DIA 11** KCAL 642,02 · Hidr.(g) 74,43 · Lípid.(g) 28,74 · Prot.(g) 24,90 Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al horno Patatas revolconas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado
DIA 14 KCAL 638,23 · Hidr.(g) 82,24 · Lípid.(g) 27,55 · Prot.(g) 19,33 Brócoli rehogado con patata y zanahoria Lacón a la gallega Patatas fritas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón (8, 9) CENA: Verdura y pavo	**DIA 15** KCAL 649,38 · Hidr.(g) 87,86 · Lípid.(g) 21,38 · Prot.(g) 23,11 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 CENA: Ensalada y pollo	**DIA 16** KCAL 652,86 · Hidr.(g) 92,60 · Lípid.(g) 20,35 · Prot.(g) 21,65 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 CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 699,65 · Hidr.(g) 98,22 · Lípid.(g) 23,01 · Prot.(g) 25,15 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 18** KCAL 653,72 · Hidr.(g) 76,58 · Lípid.(g) 27,02 · Prot.(g) 26,54 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 pescado
DIA 21	**DIA 22** KCAL 650,66 · Hidr.(g) 100,41 · Lípid.(g) 20,61 · Prot.(g) 15,92 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 CENA: Verdura y pollo	**DIA 23** KCAL 650,37 · Hidr.(g) 101,25 · Lípid.(g) 17,53 · Prot.(g) 20,23 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) CENA: Verdura y ternera	**DIA 24** KCAL 758,05 · Hidr.(g) 96,28 · Lípid.(g) 25,64 · Prot.(g) 26,64 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 CENA: Ensalada y pollo	**DIA 25** KCAL 659,31 · Hidr.(g) 83,77 · Lípid.(g) 25,10 · Prot.(g) 26,03 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 huevo
DIA 28 KCAL 644,71 · Hidr.(g) 96,28 · Lípid.(g) 19,24 · Prot.(g) 21,00 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 CENA: Verdura y huevo	**DIA 29** KCAL 665,49 · Hidr.(g) 89,28 · Lípid.(g) 24,19 · Prot.(g) 22,23 Crema de zanahoria ECO Ragout de pollo en salsa al horno Patatas fritas Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón (8, 9) CENA: Ensalada y pescado	**DIA 30** KCAL 700,51 · Hidr.(g) 104,22 · Lípid.(g) 25,94 · Prot.(g) 20,49 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 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 (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909