

# ENERO 2026 BASAL

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
564,75	76,32	20,32	27,64

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
653,37	96,53	20,02	41,71

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,27	71,28	17,46	36,21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,41	81,53	21,89	43,09

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
566,56	69,67	16,26	30,86

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
520,14	61,85	14,78	22,48

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1569,71	253,51	18,47	70,92

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
489,94	54,48	12,64	31,80

**JORNADA GASTRONÓMICA**  
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)  
 Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)



**Manzana**  
 CENA: Verdura y pescado

**Cocido: sopa de fideos integrales** (1, 19, T3, T6, T10)  
 Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
**Manzana ecológica**  
 CENA: Ensalada y pavo

**Manzana ecológica**  
 CENA: Ensalada y pavo

**Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria** (19)  
 Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)  
 Arroz integral  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
**Mandarina**  
 CENA: Ensalada y pescado

**Mandarina**  
 CENA: Ensalada y pescado

**Alubias blancas estofadas** (pimiento y puerro) (19)  
 Palometa al horno (2, 4)  
 Pisto manchego (Casero)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
**Plátano**  
 CENA: Verdura y pavo

**Plátano**  
 CENA: Verdura y pavo

**Arroz con salsa casera de tomate**  
 Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
**Yogur natural** (7)

**Yogur natural** (7)  
 CENA: Ensalada y pollo

**Arroz caldoso con verduras** (19)  
 Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
**Yogur natural** (7)  
 CENA: Verdura y pollo

**Yogur natural** (7)  
 CENA: Verdura y pollo

**Puchero de garbanzos** (patata y zanahoria) (19)  
 Dorado con verduras  
 Pisto manchego (Casero)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
**Yogur natural** (7)  
 CENA: Verdura y huevo

**Yogur natural** (7)  
 CENA: Verdura y huevo

**Crema de calabaza ECO** (con patata)  
 Pollo asado a las finas hierbas (12)  
 Arroz integral  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
**Yogur natural** (7)  
 CENA: Verdura y pescado

**Yogur natural** (7)  
 CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 72,6 Hierro 2,2 Sodio 268,5 Vit. A 283,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 199,8 Ác. fólico 90,6 Fibra 12,8 Colest. 37,4 AGS 3,8 AGM 3,6 AGP 5,4

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

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

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



# ¡A comer!

Desde **SECOEduca**<sup>®</sup>  
(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 un espacio más sostenible y respetuoso con el planeta.

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



**Super Protein**

**Super Vitamin**

## Sugerencias de desayuno y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar..., todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aún siendo naturales).

Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas. Es fundamental la variedad de los mismos.

## La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

en la infancia y adolescencia genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo. Es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables.

## Sugerencias de cena

Estructura a seguir en la elaboración de menús

	Menu TIPO A	Menu TIPO B
Primer plato	Farináceos o legumbres ●	Verduras y hortalizas ●
Segundo plato	Alimentos proteicos ●	Alimentos proteicos ●
Guarnición	Verduras y hortalizas ●	Farináceos ●
Postre	Frutas ● y/o lácteos ●	Frutas ● y/o lácteos ●
Pan	Cereales ●	Cereales ●
Bebida	Agua ●	Agua ●



Menú elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE.

R.S.26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 91 632 45 75, en [info@secoe.es](mailto:info@secoe.es) o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | [secoe.es](http://secoe.es)

secoe<sup>®</sup>

# ENERO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
529,65	57,78	16,62	27,43

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
495,86	55,57	15,78	28,36

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
485,29	46,72	19,76	27,31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
442,57	46,87	14,36	19,57

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
450,19	51,91	13,65	25,15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1357,19	212,62	17,05	59,71

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
503,82	55,15	17,81	26,27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
419,24	40,38	12,16	29,30

JORNADA GASTRONÓMICA  
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)  
 Albóndigas de pollo en salsa (caseras)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Manzana  
**CENA: Verdura y pescado**

Arroz con salsa casera de tomate  
 Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Ensalada y pollo**

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)  
 carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)  
 Manzana ecológica  
**CENA: Ensalada y pavo**

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)  
 Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Verdura y pollo**

Crema de calabaza (con patata)  
 Ragout de pollo en salsa  
 Arroz integral  
 Mandarina  
**CENA: Ensalada y pescado**

Brócoli a la bilbaina (12)  
 Dorado con verduras  
 Pisto manchego (Casero)  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Verdura y huevo**

Crema de zanahoria  
 Palometa al horno (2, 4)  
 Pisto manchego (Casero)  
 Plátano  
**CENA: Verdura y pavo**

Crema de calabaza ECO (con patata)  
 Pollo asado a las finas hierbas (12)  
 Arroz integral  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Verdura y pescado**

Valoración nutricional: Calcio 47,6 Hierro 1,2 Sodio 59,8 Vit. A 358,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 205,5 Ác. fólico 47,4 Fibra 10,2 Colest. 38,9 AGS 3,1 AGM 3,7 AGP 5,3

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

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

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



# ENERO 2026 ALERGIJA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
564,75	76,32	20,32	27,64

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
585,78	66,17	21,99	38,50

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
653,37	96,53	20,02	41,71

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
539,03	56,81	21,41	37,68

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,27	71,28	17,46	36,21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
598,18	52,58	33,39	42,76

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
766,38	82,54	35,82	47,08

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
489,94	54,48	12,64	31,80

JORNADA GASTRONÓMICA  
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)  
 Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana  
**CENA: Verdura y cerdo**

Arroz con salsa casera de tomate  
 Lomo de sajonia  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Ensalada y pollo**

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)  
 Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana ecológica  
**CENA: Ensalada y pavo**

Arroz caldoso con verduras (19)  
 Lomo de sajonia  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Verdura y pollo**

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)  
 Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)  
 Arroz integral  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Mandarina  
**CENA: Ensalada y pavo**

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)  
 Lacón asado en su jugo  
 Pisto manchego (Casero)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Verdura y huevo**

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
 Lacón asado en su jugo  
 Pisto manchego (Casero)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Plátano  
**CENA: Verdura y pavo**

Crema de calabaza ECO (con patata)  
 Pollo asado a las finas hierbas (12)  
 Arroz integral  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Yogur natural (7)  
**CENA: Verdura y cerdo**

Valoración nutricional: Calcio 62,0 Hierro 2,1 Sodio 255,8 Vit. A 194,2 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,1 Vit. C 40,1 Ác. fólico 87,2 Fibra 8,4 Colest. 26,9 AGS 5,2 AGM 3,6 AGP 5,7

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

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

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



# ENERO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
564,75	76,32	20,32	27,64

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
641,70	88,53	16,24	30,82

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
653,37	96,53	20,02	41,71

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
558,02	70,34	15,10	31,62

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,41	81,53	21,89	43,09

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
426,58	47,14	20,71	10,76

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
675,81	55,15	25,56	50,55

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
754,15	85,74	28,38	29,32

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
599,39	77,74	16,25	31,91

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
580,34	64,69	19,44	32,46

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
694,67	75,68	31,38	23,75

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,43	54,38	24,46	26,90

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
616,68	81,10	16,30	31,71

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
527,03	81,25	18,26	16,15

Coliflor a la gallega (12)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Pera  
CENA: Verdura y pescado

Lentejas estofadas con chorizo (12, 19, T1)  
Salmón al horno (2, 4)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Mandarina  
CENA: Ensalada y huevo

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Wok de pollo con verduras y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Plátano  
CENA: Verdura y pescado

JORNADA GASTRONÓMICA  
Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)  
Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana  
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Gelatina  
CENA: Ensalada y pollo

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)  
Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Naranja  
CENA: Ensalada y pavo

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19)  
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Pera  
CENA: Verdura y pescado

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana  
CENA: Verdura y ternera

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)  
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)  
Ragout de pollo en salsa  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Mandarina  
CENA: Ensalada y pescado

Arroz caldoso con verduras (19)  
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Gelatina  
CENA: Verdura y pollo

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Manzana  
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Mandarina  
CENA: Verdura y pollo

Sopa de estrellas (1, 9, T3)  
Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Pera  
CENA: Verdura y huevo

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
Palometa al horno (2, 4)  
Pisto manchego (Casero)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Plátano  
CENA: Verdura y pavo

Crema de calabaza ECO (con patata)  
Pollo asado a las finas hierbas (12)  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Gelatina  
CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 72,1 Hierro 2,3 Sodio 296,8 Vit. A 205,4 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 42,0 Ác. fólico 93,8 Fibra 8,5 Colest. 43,2 AGS 3,6 AGM 4,3 AGP 5,9

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

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

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



# ENERO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,33	81,51	20,10	24,54

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
566,56	69,67	16,26	30,86

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
692,34	86,93	22,27	33,93

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
520,14	61,85	14,78	22,48

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,27	71,28	17,46	36,21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
570,58	52,10	18,26	44,77

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,41	81,53	21,89	43,09

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
489,94	54,48	12,64	31,80

Macarrones a la napolitana (sin gluten/huevo)  
Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana  
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)  
CENA: Ensalada y pollo

Coliflor a la gallega (12)  
Lacón asado en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Pera  
CENA: Verdura y pescado

Lentejas estofadas con chorizo (12, 19, T1)  
Salmón al horno (2, 4)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Mandarina  
CENA: Ensalada y cerdo

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Wok de pollo con verduras y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Plátano  
CENA: Verdura y pescado

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)  
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana ecológica  
CENA: Ensalada y pavo

Arroz caldoso con verduras (19)  
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y pollo

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)  
Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Naranja  
CENA: Ensalada y pavo

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19)  
Lomo de sajonia  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Pera  
CENA: Verdura y pescado

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana  
CENA: Verdura y ternera

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)  
Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Mandarina  
CENA: Ensalada y pescado

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)  
Salmón con salsa de naranja (2, 4)  
Pisto manchego (Casero)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y cerdo

Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)  
Lacón asado en su jugo  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Manzana  
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza gratinada (con bechamel, cebolla y puerro) (1, 4, 7, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Mandarina  
CENA: Verdura y pollo

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)  
Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Pera  
CENA: Ensalada y ternera

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
Palometa al horno (2, 4)  
Pisto manchego (Casero)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Plátano  
CENA: Verdura y pavo

Crema de calabaza ECO (con patata)  
Pollo asado a las finas hierbas (12)  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 75,1 Hierro 2,1 Sodio 284,8 Vit. A 210,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 41,6 Ác. fólico 89,8 Fibra 7,9 Colest. 41,1 AGS 4,5 AGM 4,3 AGP 6,0

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

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

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



# ENERO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,20	76,70	20,33	27,62

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
566,56	69,67	16,26	30,86

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
544,57	82,66	9,86	29,86

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
520,14	61,85	14,78	22,48

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,27	71,28	17,46	36,21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1569,71	253,51	18,47	70,92

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,41	81,53	21,89	43,09

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
489,94	54,48	12,64	31,80

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)  
Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana  
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)  
CENA: Ensalada y pollo

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)  
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana ecológica  
CENA: Ensalada y pavo

Arroz caldoso con verduras (19)  
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y pollo

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)  
Dorado con verduras  
Ragout de pollo al curry (7, 8, 19, T1, T10)  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Mandarina  
CENA: Ensalada y pescado

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)  
Dorado con verduras  
Pisto manchego (Casero)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y huevo

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
Palometa al horno (2, 4)  
Pisto manchego (Casero)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Plátano  
CENA: Verdura y pavo

Crema de calabaza ECO (con patata)  
Pollo asado a las finas hierbas (12)  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 69,3 Hierro 2,1 Sodio 248,9 Vit. A 298,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 200,2 Ác. fólico 89,5 Fibra 12,7 Colest. 39,8 AGS 3,2 AGM 3,2 AGP 5,6

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

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

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



# ENERO 2026 SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
564,75	76,32	20,32	27,64

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
566,56	69,67	16,26	30,86

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
544,57	82,66	9,86	29,86

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
520,14	61,85	14,78	22,48

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,27	71,28	17,46	36,21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1569,71	253,51	18,47	70,92

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,41	81,53	21,89	43,09

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
489,94	54,48	12,64	31,80

JORNADA GASTRONÓMICA  
Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)  
Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Manzana

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

CENA: Ensalada y pollo

CENA: Ensalada y pavo

CENA: Verdura y pollo

CENA: Ensalada y pescado

CENA: Verdura y huevo

CENA: Verdura y pavo

CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 73,8 Hierro 2,1 Sodio 244,0 Vit. A 300,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 200,8 Ác. fólico 89,9 Fibra 12,8 Colest. 35,8 AGS 3,3 AGM 2,9 AGP 5,0

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

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

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



# ENERO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
614,83	81,87	16,97	25,14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
580,46	74,47	16,35	29,17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,24	91,73	22,36	32,24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,03	66,65	14,87	20,80

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
571,92	75,14	15,19	29,93

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1583,61	258,31	18,56	69,23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
720,30	86,33	21,98	41,41

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
503,84	59,28	12,73	30,11

Macarrones a la napolitana (sin gluten/huevo)  
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (sin gluten)  
Manzana  
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (sin gluten)  
Yogur natural (7)  
CENA: Ensalada y pollo

Coliflor a la gallega (12)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (sin gluten)  
Pera  
CENA: Verdura y pescado

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)  
Salmón al horno (2, 4)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (sin gluten)  
Mandarina  
CENA: Ensalada y huevo

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)  
Patatas panaderas (12)  
Pan (sin gluten)  
Plátano  
CENA: Verdura y pescado

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)  
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)  
Pan (sin gluten)  
Manzana ecológica  
CENA: Ensalada y pavo

Arroz caldoso con verduras (19)  
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (sin gluten)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y pollo

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)  
Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (sin gluten)  
Naranja  
CENA: Ensalada y pavo

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19)  
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (sin gluten)  
Pera  
CENA: Verdura y pescado

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (sin gluten)  
Manzana  
CENA: Verdura y ternera

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)  
Ragout de pollo en salsa  
Arroz integral  
Pan (sin gluten)  
Mandarina  
CENA: Ensalada y pescado

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)  
Dorado con verduritas  
Pisto manchego (Casero)  
Pan (sin gluten)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y huevo

Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (sin gluten)  
Manzana  
CENA: Verdura y pescado

Arroz con salsa casera de tomate  
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (sin gluten)  
Mandarina  
CENA: Verdura y pollo

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)  
Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (sin gluten)  
Pera  
CENA: Verdura y huevo

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
Palometa al horno (2, 4)  
Pisto manchego (Casero)  
Pan (sin gluten)  
Plátano  
CENA: Verdura y pavo

Crema de calabaza ECO (con patata)  
Pollo asado a las finas hierbas (12)  
Arroz integral  
Pan (sin gluten)  
Yogur natural (7)  
CENA: Verdura y pescado

Valoración nutricional: Calcio 55,5 Hierro 1,9 Sodio 223,0 Vit. A 289,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 199,8 Ác. fólico 82,5 Fibra 12,6 Colest. 36,0 AGS 3,3 AGM 3,6 AGP 5,5

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

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

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



# ENERO 2026 VEGANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 5

DIA 6

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 12

DIA 13

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 19

DIA 20

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 26

DIA 27

DIA 28

DIA 29

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
552,41	97,41	10,34	10,65

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3773,64	699,03	144,65	181,69

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
555,88	94,39	9,47	20,53

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3636,62	669,71	143,67	179,29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3648,24	670,75	142,67	181,33

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,55	92,53	22,29	19,99

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
694,06	104,55	18,39	19,04

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3531,87	656,57	144,13	164,75

JORNADA GASTRONÓMICA  
 Coditos a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)  
 Albóndigas de calabacín  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana  
**CENA:**

Arroz con salsa casera de tomate  
 Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T11)  
 Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Plátano  
**CENA:**

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)  
 Garbanzos, patata y zanahoria (19)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana ecológica  
**CENA:**

Arroz caldoso con verduras (19)  
 Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T11)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Pera  
**CENA:**

Judías verdes rehogadas con tomate, patata y zanahoria (19)  
 Hamburguesa de lentejas (1, 12, 19, T1, T11)  
 Arroz integral  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Mandarina  
**CENA:**

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)  
 Varitas de verdura (1, T6, T10)  
 Pisto manchego (Casero)  
 Pan integral (1, T6, T10, T11)  
 Naranja  
**CENA:**

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
 Rollito de primavera (1, 12)  
 Pisto manchego (Casero)  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Plátano  
**CENA:**

Crema de calabaza ECO (con patata)  
 Hamburguesa de garbanzos (1, 12, 19, T11)  
 Arroz integral  
 Pan (1, T6, T10, T11)  
 Manzana  
**CENA:**

Valoración nutricional: Calcio 1041,7 Hierro 91,7 Sodio 492,2 Vit. A  $10366,6$  Vit. B1 1,7 Vit. B2 5,2 Vit. C 58,2 Ác. fólico 374,9 Fibra 158,0 Colest. 0,4 AGS 10,5 AGM 9,5 AGP 37,3

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

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

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

