

MAYO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	659,51	102,25	20,34	18,91

Coditos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	636,15	78,42	24,45	27,66

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
Filetes de pollo en salsa
Patatas panaderas (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	877,24	138,22	22,11	31,21

Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7)
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y pollo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	645,80	88,25	21,76	41,66

Alubias pintas con arroz integral (19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	538,83	61,60	23,80	24,08

Crema de calabacín (con patata)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	657,49	94,30	23,06	19,58

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maiz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	540,51	77,68	13,94	23,45

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Dorado al horno (2, 4)
Puré de patata
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Ensalada y pavo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	536,12	63,12	23,29	22,48

Crema de zanahoria ECO
Filetes de pollo al chilindrón
Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y ternera

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	697,59	94,66	22,80	28,69

Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Verdura y huevo

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,05	92,28	22,01	35,74

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	469,47	59,04	19,16	11,84

Coliflor a la gallega (12)
Tortilla de patata (3)
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	629,44	96,55	17,11	21,56

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maiz) (1, 6, 12, T3, T6)
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pavo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	591,52	96,26	11,33	18,61

Crema de puerros (con patata)
Quinoa con verduras y salteado de pollo
Pan (1, T6, T10, T11)
Manzana ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	720,12	112,22	18,69	36,66

Alubias pintas con arroz integral (19)
Contramuslo al horno a las finas hierbas (12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Plátano

CENA: Ensalada y ternera

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	649,65	97,64	18,50	25,04

Arroz caldoso con verduras (19)
Fogonero con salsa de verduras (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	540,46	82,14	19,33	14,31

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Manzana

CENA: Ensalada y pavo

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	732,38	81,19	30,49	34,56

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	690,12	91,36	24,75	26,62

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)
Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Sandía

CENA: Verdura y ternera

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	667,46	90,67	24,03	24,22

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	714,25	95,47	21,68	35,49

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

CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 96,6 Hierro 11,4 Sodio 322,0 Vit. A 440,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 51,8 Ác. fólico 104,7 Fibra 9,0 Colest. 16,0 AGS 3,8 AGM 1,7 AGP 0,6

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.



¡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 un espacio más sostenible y respetuoso con el planeta.

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

Súper Protein

Súper Vitamin



Sugerencias de desayuno y meriendas

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

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

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

Sugerencias de cena

Estructura a seguir en la elaboración de menús

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



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

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

secoe[®]

MAYO 2026 ALERGI A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
4	567,65	90,75	19,22	11,16	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana	Verdura y ternera
11	563,50	77,12	22,42	13,95	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera	Verdura y ternera
18	375,19	40,24	18,52	8,52	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Naranja	Verdura y pescado
25	446,18	63,34	18,69	10,98	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana	Ensalada y pavo
5	546,07	56,99	26,75	21,37	Coliflor a la gallega (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Plátano	Ensalada y pescado
12	451,24	54,31	15,16	20,03	Brócoli a la bilbaina (12) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Plátano	Ensalada y pavo
19	519,66	81,42	15,38	13,12	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (sin pavo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pera	Ensalada y pavo
26	456,51	26,21	31,10	18,17	Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja	Verdura y pescado
6	667,59	104,74	16,80	17,13	Arroz con salsa casera de tomate Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera	Verdura y pollo
13	441,85	44,32	22,65	19,15	Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Naranja	Verdura y ternera
20	497,25	77,46	10,69	15,28	Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Manzana ecológica	Verdura y pescado
27	590,29	72,70	23,89	23,57	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía	Verdura y ternera
7	391,79	41,59	17,81	25,62	Crema de zanahoria Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Naranja	Ensalada y pescado
14	632,45	76,76	21,17	32,88	Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana	Verdura y huevo
21	587,03	80,76	18,39	28,97	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Plátano	Ensalada y ternera
28	573,18	71,87	23,39	20,90	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera	Ensalada y pescado
8	444,56	42,80	23,16	20,75	Crema de calabacín (con patata) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
15	605,81	53,28	28,80	34,19	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Ensalada y pescado
22	545,98	77,48	17,80	21,17	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
29	605,81	53,28	28,80	34,19	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 73,3 Hierro 6,0 Sodio 78,3 Vit. A 454,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 59,4 Ác. fólico 50,5 Fibra 6,9 Colest. 18,9 AGS 4,0 AGM 2,1 AGP 0,5

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.



MAYO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	659,51	102,25	20,34	18,91	5	636,15	78,42	24,45	27,66	6	927,00	139,21	27,40	30,44	7	645,80	88,25	21,76	41,66	8	545,70	61,92	28,78	24,08
Códitos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Crema de calabacín (con patata) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
11	657,49	94,30	23,06	19,58	12	583,05	77,67	19,71	31,35	13	536,12	63,12	23,29	22,48	14	713,71	108,85	22,93	19,35	15	709,05	92,28	22,01	35,74
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pavo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera					Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo					JORNADA GASTRONÓMICA Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pavo				
18	469,47	59,04	19,16	11,84	19	651,25	91,90	25,66	26,07	20	591,52	96,26	11,33	18,61	21	720,12	112,22	18,69	36,66	22	706,88	97,16	23,70	34,88
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pavo					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y cerdo					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
25	540,46	82,14	19,33	14,31	26	732,38	81,19	30,49	34,56	27	700,90	90,62	30,73	26,62	28	667,46	90,67	24,03	24,22	29	714,25	95,47	21,68	35,49
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y cerdo					Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 95,1 Hierro 9,8 Sodio 319,4 Vit. A 413,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 48,9 Ác. fólico 105,0 Fibra 8,9 Colest. 13,8 AGS 4,5 AGM 1,5 AGP 0,6

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.



MAYO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	659,51	102,25	20,34	18,91	5	636,15	78,42	24,45	27,66	6	749,86	133,25	14,46	24,83	7	645,80	88,25	21,76	41,66	8	511,33	64,47	21,30	19,95
Códigos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo				
11	657,49	94,30	23,06	19,58	12	540,51	77,68	13,94	23,45	13	536,12	63,12	23,29	22,48	14	697,59	94,66	22,80	28,69	15	681,55	95,16	19,51	31,62
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera					Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo					JORNADA GASTRONÓMICA Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y pescado				
18	469,47	59,04	19,16	11,84	19	629,44	96,55	17,11	21,56	20	591,52	96,26	11,33	18,61	21	720,12	112,22	18,69	36,66	22	622,15	100,51	16,00	20,91
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pavo				
25	540,46	82,14	19,33	14,31	26	732,38	81,19	30,49	34,56	27	690,12	91,36	24,75	26,62	28	667,46	90,67	24,03	24,22	29	686,75	98,34	19,18	31,37
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					Cocido: sopa de fideos (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 63,4 Hierro 11,2 Sodio 297,4 Vit. A 434,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 51,6 Ác. fólico 103,8 Fibra 9,0 Colest. 14,6 AGS 3,3 AGM 1,4 AGP 0,6

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.



MAYO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	639,23	95,71	25,00	21,00	5	636,15	78,42	24,45	27,66	6	877,24	138,22	22,11	31,21	7	645,80	88,25	21,76	41,66	8	538,83	61,60	23,80	24,08
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
11	646,21	92,29	21,22	30,43	12	540,51	77,68	13,94	23,45	13	536,12	63,12	23,29	22,48	14	675,44	101,50	17,02	29,64	15	742,22	97,25	25,39	31,52
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado				
18	435,27	41,89	24,28	20,49	19	613,94	100,22	16,02	16,45	20	591,52	96,26	11,33	18,61	21	720,12	112,22	18,69	36,66	22	649,65	97,64	18,50	25,04
Coliflor a la gallega (12) Lacón asado en su jugo Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
25	517,76	68,29	24,47	20,83	26	732,38	81,19	30,49	34,56	27	684,56	91,50	24,53	26,90	28	667,46	90,67	24,03	24,22	29	742,22	97,25	25,39	31,52
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				

Valoración nutricional: Calcio 95,2 Hierro 11,3 Sodio 324,5 Vit. A 437,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 51,8 Ác. fólico 101,9 Fibra 8,4 Colest. 18,1 AGS 4,2 AGM 1,6 AGP 0,5

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.



MAYO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	659,51	102,25	20,34	18,91	5	636,15	78,42	24,45	27,66	6	749,86	133,25	14,46	24,83	7	666,30	88,22	23,94	35,21	8	538,83	61,60	23,80	24,08
Códigos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
11	657,49	94,30	23,06	19,58	12	540,51	77,68	13,94	23,45	13	536,12	63,12	23,29	22,48	14	654,96	89,48	17,47	34,20	15	615,00	91,82	11,83	34,98
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado				
18	469,47	59,04	19,16	11,84	19	629,44	96,55	17,11	21,56	20	591,52	96,26	11,33	18,61	21	720,12	112,22	18,69	36,66	22	649,65	97,64	18,50	25,04
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
25	540,46	82,14	19,33	14,31	26	732,38	81,19	30,49	34,56	27	690,12	91,36	24,75	26,62	28	667,46	90,67	24,03	24,22	29	615,00	91,82	11,83	34,98
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 95,0 Hierro 11,3 Sodio 305,6 Vit. A 394,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 52,1 Ác. fólico 109,4 Fibra 8,8 Colest. 18,6 AGS 3,2 AGM 1,1 AGP 0,5

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.



MAYO 2026 SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	659,51	102,25	20,34	18,91	5	640,35	75,79	27,39	24,70	6	749,86	133,25	14,46	24,83	7	657,35	91,87	23,60	28,51	8	538,83	61,60	23,80	24,08
Códigos con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera					Coliflor a la gallega (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
11	657,77	95,92	23,06	17,28	12	540,51	77,68	13,94	23,45	13	536,12	63,12	23,29	22,48	14	646,31	100,60	18,01	22,13	15	615,00	91,82	11,83	34,98
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Verdura y ternera					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y ternera					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y huevo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado				
18	469,47	59,04	19,16	11,84	19	629,44	96,55	17,11	21,56	20	591,52	96,26	11,33	18,61	21	720,12	112,22	18,69	36,66	22	649,65	97,64	18,50	25,04
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
25	540,46	82,14	19,33	14,31	26	667,55	77,94	24,04	35,95	27	690,12	91,36	24,75	26,62	28	667,46	90,67	24,03	24,22	29	615,00	91,82	11,83	34,98
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Naranja CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 93,6 Hierro 11,1 Sodio 303,4 Vit. A 392,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 51,4 Ác. fólico 107,8 Fibra 8,7 Colest. 16,8 AGS 3,1 AGM 0,9 AGP 0,5

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.



MAYO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	680,45	115,95	19,98	12,24	5	654,67	84,82	24,57	25,41	6	895,76	144,62	22,23	28,96	7	664,32	94,65	21,88	39,41	8	557,36	68,00	23,92	21,83
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y ternera					Coliflor con taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Arroz milanesa (salsa de tomate y bacon) (6, 7) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				
11	676,02	100,70	23,18	17,33	12	559,04	84,08	14,06	21,20	13	554,65	69,52	23,41	20,23	14	693,97	107,90	17,14	27,39	15	760,75	103,65	25,51	29,27
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Verdura y ternera					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Dorado al horno (2, 4) Puré de patata Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria ECO Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y ternera					Macarrones con salsa de tomate casera (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) Manzana CENA: Verdura y huevo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Ensalada y pescado				
18	487,99	65,44	19,28	9,60	19	632,47	106,62	16,14	14,20	20	610,05	102,66	11,45	16,36	21	738,65	118,62	18,81	34,41	22	668,18	104,04	18,62	22,79
Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de puerros (con patata) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Contramuslo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (19) Fogonero con salsa de verduras (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pavo				
25	558,98	88,54	19,45	12,06	26	725,12	83,60	31,18	29,79	27	703,09	97,90	24,65	24,65	28	685,98	97,07	24,15	21,98	29	760,75	103,65	25,51	29,27
Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Ensalada y pavo					Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y pescado					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 80,2 Hierro 11,3 Sodio 280,5 Vit. A 430,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 51,8 Ác. fólico 97,7 Fibra 8,8 Colest. 18,1 AGS 3,6 AGM 1,6 AGP 0,5

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.

