

JUNIO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
536,91	70,69	19,13	17,65

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
744,73	115,05	15,67	24,50

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
749,22	98,78	26,86	27,58

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
604,67	89,19	16,30	22,77

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
599,27	55,21	30,61	24,98

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
536,91	70,69	19,13	17,65

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
561,28	63,44	24,00	22,62

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,91	88,48	19,20	26,30

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
635,62	99,88	16,35	22,69

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
674,46	92,02	20,40	30,03

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,42	57,50	23,33	21,87

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
521,73	65,44	17,96	22,13

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

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
720,36	89,58	24,28	35,18

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Loncha de queso (7)
Pan (1, T6, T10, T11)
Plátano
CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
733,32	85,46	29,41	29,21

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

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

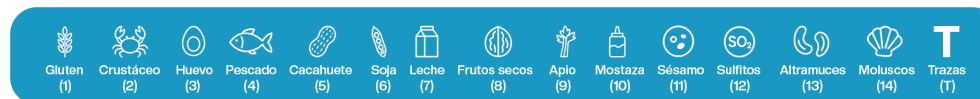
MENÚ ESPECIAL
CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 94,1 Hierro 5,0 Sodio 306,4 Vit. A 386,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 27,6 Ác. fólico 48,1 Fibra 8,1 Colest. 22,7 AGS 4,3 AGM 3,9 AGP 0,8

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

¡A comer!

Desde **SECOeduca**[®]
(departamento de Educación)
estudiamos y coordinamos los
Programas Socioeducativos

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

Con nuestro lema
"aprende, disfruta y convive"

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

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

Súper Protein

Súper Vitamin



Sugerencias de desayuno y meriendas

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

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

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

Sugerencias de cena

Estructura a seguir en la elaboración de menús

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



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

R.S.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 46 76, en info@secoe.es o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | secoe.es

secoe[®]

JUNIO 2026 ALERGI A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,07	92,90	17,84	11,19

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Melón

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
650,46	96,25	15,03	21,17

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Quinoa con verduras y salteado de pollo
Sandía

CENA: Ensalada y huevo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,62	70,65	25,36	21,06

Crema de calabacín ECO (con patata)
Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Melón

CENA: Verdura y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
491,19	66,77	15,79	17,76

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Manzana

CENA: Verdura y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
486,13	24,46	32,26	20,70

Brócoli rehogado a la bilbaina (12)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,07	92,90	17,84	11,19

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Melón

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
467,01	44,64	23,36	19,29

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,62	67,18	19,71	23,74

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Sandía

CENA: Verdura y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
541,35	81,08	15,71	19,36

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)
Salmón al horno (4, T2, T14)
Zanahoria glaseada
Pera

CENA: Ensalada y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
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)

CENA: Verdura y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
464,96	49,69	22,03	16,93

Crema de zanahoria
Lomo de sajonia al horno
Patatas dado
Manzana

CENA: Verdura y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
564,86	89,38	15,34	15,63

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Plátano

CENA: Ensalada y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
454,37	35,63	24,55	20,04

Brócoli rehogado con patata y zanahoria
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Loncha de queso (7)
Sandía

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
668,09	72,40	28,58	29,42

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

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

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 77,6 Hierro 4,8 Sodio 66,0 Vit. A 473,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 38,7 Ác. fólico 32,8 Fibra 5,9 Colest. 26,9 AGS 4,5 AGM 4,3 AGP 0,8

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

MENÚ ESPECIAL

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
1					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Ensalada y huevo
2	744,73	115,05	15,67	24,50	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y cerdo
3	749,22	98,78	26,86	27,58	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y cerdo
4	636,42	85,89	21,45	24,02	Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y ternera
5	599,27	55,21	30,61	24,98	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
8	536,91	70,69	19,13	17,65	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y pavo
9	561,28	63,44	24,00	22,62	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica	Ensalada y cerdo
10	664,53	85,68	26,81	27,14	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y ternera
11	661,23	100,20	19,09	23,67	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Lomo de sajonia al horno Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pollo
12	674,46	92,02	20,40	30,03	Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
15	534,42	57,50	23,33	21,87	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dadas Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y pavo
16	700,79	94,23	23,99	25,38	Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y ternera
17	633,38	67,71	24,40	34,69	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y pavo
18	733,32	85,46	29,41	29,21	Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Wok de pollo con verduras y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y huevo
19	0,27	0,00	0,03	0,00		Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 91,8 Hierro 4,3 Sodio 299,5 Vit. A 373,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 26,6 Ác. fólico 47,4 Fibra 8,1 Colest. 20,0 AGS 4,8 AGM 3,8 AGP 0,7

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

MENÚ ESPECIAL

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
1						
2	744,06	115,57	15,44	24,28	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Ensalada y huevo
3	749,22	98,78	26,86	27,58	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y pescado
4	604,67	89,19	16,30	22,77	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y ternera
5	533,32	61,08	24,51	15,66	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina	Verdura y pollo
8	536,91	70,69	19,13	17,65	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y pavo
9	561,28	63,44	24,00	22,62	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
10	649,91	88,48	19,20	26,30	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y ternera
11	635,62	99,88	16,35	22,69	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pollo
12	646,96	94,90	17,90	25,91	Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina	Verdura y pollo
15	534,42	57,50	23,33	21,87	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y pescado
16	659,13	108,18	15,98	18,96	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y ternera
17	586,88	69,84	19,90	31,06	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y pavo
18	733,32	85,46	29,41	29,21	Macarrones con chorizo y salsa de tomate casera (1, 12, T3) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pescado
19	0,27	0,00	0,03	0,00		

Valoración nutricional: Calcio 49,0 Hierro 5,2 Sodio 278,7 Vit. A 393,0 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 28,3 Ác. fólico 46,8 Fibra 8,2 Colest. 19,1 AGS 3,5 AGM 3,5 AGP 0,8

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
DIA 1 (Empty)					DIA 2 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>741,26</td><td>121,87</td><td>14,95</td><td>19,73</td></tr> </table> Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Ensalada y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	741,26	121,87	14,95	19,73	DIA 3 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>689,89</td><td>89,45</td><td>26,00</td><td>24,39</td></tr> </table> Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	689,89	89,45	26,00	24,39	DIA 4 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>604,67</td><td>89,19</td><td>16,30</td><td>22,77</td></tr> </table> Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	604,67	89,19	16,30	22,77	DIA 5 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>536,92</td><td>54,57</td><td>28,75</td><td>25,00</td></tr> </table> Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	536,92	54,57	28,75	25,00								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
741,26	121,87	14,95	19,73																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
689,89	89,45	26,00	24,39																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
604,67	89,19	16,30	22,77																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
536,92	54,57	28,75	25,00																																																													
DIA 8 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>541,85</td><td>56,35</td><td>21,97</td><td>28,63</td></tr> </table> Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Lomo de sajonia al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Melón CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	541,85	56,35	21,97	28,63	DIA 9 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>561,28</td><td>63,44</td><td>24,00</td><td>22,62</td></tr> </table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	561,28	63,44	24,00	22,62	DIA 10 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>647,90</td><td>85,98</td><td>20,35</td><td>27,07</td></tr> </table> Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza al horno a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,90	85,98	20,35	27,07	DIA 11 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>635,62</td><td>99,88</td><td>16,35</td><td>22,69</td></tr> </table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	635,62	99,88	16,35	22,69	DIA 12 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>742,22</td><td>97,25</td><td>25,39</td><td>31,52</td></tr> </table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7) CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	742,22	97,25	25,39	31,52
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
541,85	56,35	21,97	28,63																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
561,28	63,44	24,00	22,62																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
647,90	85,98	20,35	27,07																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
635,62	99,88	16,35	22,69																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
742,22	97,25	25,39	31,52																																																													
DIA 15 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>534,42</td><td>57,50</td><td>23,33</td><td>21,87</td></tr> </table> Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Manzana CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	534,42	57,50	23,33	21,87	DIA 16 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>609,43</td><td>94,15</td><td>16,25</td><td>20,08</td></tr> </table> Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perezil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano CENA: Ensalada y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	609,43	94,15	16,25	20,08	DIA 17 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>642,61</td><td>65,68</td><td>24,74</td><td>39,08</td></tr> </table> Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Filetes de pollo al horno Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	642,61	65,68	24,74	39,08	DIA 18 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>682,04</td><td>91,40</td><td>24,62</td><td>22,65</td></tr> </table> Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,04	91,40	24,62	22,65	DIA 19 <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr> </table> MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	0,27	0,00	0,03	0,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
534,42	57,50	23,33	21,87																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
609,43	94,15	16,25	20,08																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
642,61	65,68	24,74	39,08																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
682,04	91,40	24,62	22,65																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
0,27	0,00	0,03	0,00																																																													

Valoración nutricional: Calcio 86,9 Hierro 5,1 Sodio 298,5 Vit. A 397,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 27,7 Ác. fólico 50,2 Fibra 7,4 Colest. 27,6 AGS 4,2 AGM 3,8 AGP 0,8

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
 N°Colegiado: MAD00909

JUNIO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

MENÚ ESPECIAL

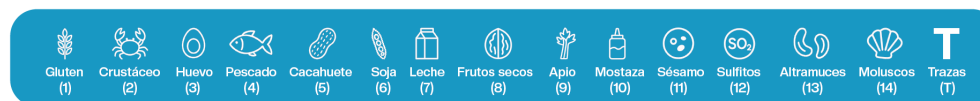
DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
1						
2	744,06	115,57	15,44	24,28	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Ensalada y huevo
3	588,07	67,74	25,25	22,55	Crema de calabacín ECO (con patata) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y pescado
4	585,46	85,57	16,43	21,09	Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y ternera
5	560,82	58,21	27,01	19,78	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
8	536,91	70,69	19,13	17,65	Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y pavo
9	561,28	63,44	24,00	22,62	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
10	649,91	88,48	19,20	26,30	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y ternera
11	635,62	99,88	16,35	22,69	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pollo
12	615,52	91,90	11,84	35,02	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)	Verdura y pescado
15	534,42	57,50	23,33	21,87	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Lomo de sajonia al horno Patatas dadas Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y pescado
16	608,71	87,30	17,84	22,62	Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y ternera
17	595,31	68,29	22,40	28,64	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y pavo
18	765,17	84,90	29,71	37,30	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pescado
19	0,27	0,00	0,03	0,00		Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 72,5 Hierro 4,8 Sodio 279,0 Vit. A 355,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 28,4 Ác. fólico 51,3 Fibra 8,0 Colest. 21,4 AGS 3,5 AGM 3,6 AGP 0,8

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

MENÚ ESPECIAL

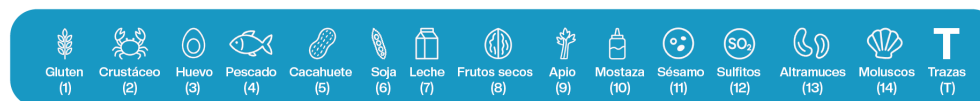
DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
1					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Quinoa con verduras y salteado de pollo Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Ensalada y huevo
2	744,73	115,05	15,67	24,50	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y pescado
3	749,22	98,78	26,86	27,58	Crema de calabacín ECO (con patata) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y pescado
4	604,67	89,19	16,30	22,77	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y ternera
5	599,27	55,21	30,61	24,98	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
8	595,55	87,98	19,29	16,93	Guisantes rehogados con patata (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Melón	Verdura y pavo
9	561,28	63,44	24,00	22,62	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
10	649,91	88,48	19,20	26,30	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Merluza al horno a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y ternera
11	635,62	99,88	16,35	22,69	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pollo
12	615,52	91,90	11,84	35,02	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)	Verdura y pescado
15	544,78	71,35	21,76	13,72	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla francesa (3) Patatas dadas Pan (1, T6, T10, T11) Manzana	Verdura y pescado
16	597,93	93,34	15,77	19,10	Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19) Bacalao al horno al pil pil (ajo y pimiento) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Plátano	Ensalada y ternera
17	633,66	69,33	24,40	32,39	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10, T11) Sandía	Verdura y pavo
18	684,84	85,10	25,11	27,20	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Wok de pollo con verduras y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Pera	Ensalada y pescado
19	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 96,4 Hierro 5,0 Sodio 291,3 Vit. A 363,9 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 28,3 Ác. fólico 51,1 Fibra 8,0 Colest. 23,1 AGS 3,8 AGM 3,7 AGP 0,7

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

MENÚ ESPECIAL

Valoración nutricional: Calcio 82,4 Hierro 5,1 Sodio 261,9 Vit. A 384,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 27,6 Ác. fólico 41,5 Fibra 8,0 Colest. 26,8 AGS 4,3 AGM 3,9 AGP 0,8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
760,46	127,75	15,30	17,70

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)
Quinoa con verduritas y salteado de pollo
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Sandía

CENA: Ensalada y huevo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
708,42	95,85	26,12	22,14

Crema de calabacín ECO (con patata)
Escalope de pollo (sin gluten/huevo) frito
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Melón

CENA: Verdura y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,20	95,59	16,42	20,52

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Manzana

CENA: Verdura y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
617,80	61,61	30,73	22,74

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
555,43	77,09	19,25	15,41

Guisantes rehogados con jamón York (6, 19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Melón

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
579,81	69,84	24,12	20,37

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Filetes de pollo a la cazadora al horno (con champiñón) (12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
666,42	92,38	20,47	24,82

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Merluza al horno a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Sandía

CENA: Verdura y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
654,15	106,28	16,47	20,44

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)
Salmón al horno (4, T2, T14)
Zanahoria glaseada
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Pera

CENA: Ensalada y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
760,75	103,65	25,51	29,27

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
552,95	63,90	23,45	19,62

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Lomo de sajonia al horno
Patatas dado
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,24	93,70	17,96	20,37

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6, 7, T12)
Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Plátano

CENA: Ensalada y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
651,91	74,11	24,52	32,44

Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Loncha de queso (7)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Sandía

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
780,89	97,60	29,34	30,50

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

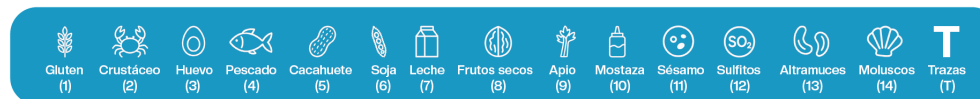
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
0,27	0,00	0,03	0,00

CENA: Verdura y pollo

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

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 VEGANO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 5

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

DIA 12

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

DIA 19

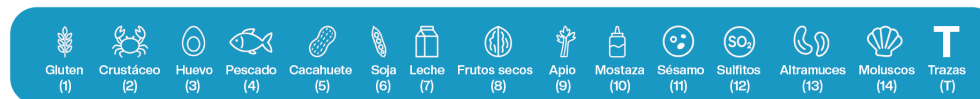
DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú
DIA 1					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduras Pan (1, T6, T10) Sandía CENA:
DIA 2	809,98	132,97	14,75	22,30	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Quinoa con verduras Pan (1, T6, T10) Sandía CENA:
DIA 3	604,55	68,73	25,44	24,16	Crema de calabacín ECO (con patata) Hamburguesa de verduras (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón CENA:
DIA 4	838,53	141,14	19,45	24,28	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA:
DIA 5	571,59	84,90	17,67	15,53	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Albóndigas de calabacín Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) CENA:
DIA 8	720,37	107,48	25,03	17,05	Guisantes rehogados con patata (19) Varitas de verdura (1, T6, T10) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Melón CENA:
DIA 9	836,06	123,62	19,04	39,50	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de lentejas (1, 19, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA:
DIA 10	856,97	134,39	20,98	30,02	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Sandía CENA:
DIA 11	683,56	130,52	11,58	12,57	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Albóndigas de calabacín Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA:
DIA 12	644,74	109,48	11,44	25,94	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA:
DIA 15	582,31	85,65	20,03	7,21	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Rollito de primavera (1, 12) Patatas dado Pan (1, T6, T10) Manzana CENA:
DIA 16	1044,62	170,31	19,25	42,80	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Hamburguesa de lentejas (1, 19, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA:
DIA 17	719,04	107,85	21,71	21,88	Puchero de garbanzos (patata y zanahoria) (19) Varitas de verdura (1, T6, T10) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Sandía CENA:
DIA 18	769,52	120,91	18,05	27,52	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA:
DIA 19	0,27	0,00	0,03	0,00	MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 48,6 Hierro 4,4 Sodio 123,5 Vit. A 471,9 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 31,2 Ác. fólico 64,0 Fibra 11,0 Colest. 0,8 AGS 2,6 AGM 3,5 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 ofrecerá 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.



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909