

# JULIO 2026 BASAL

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 1	660,57	82,99	21,95	27,52	Arroz con salsa casera de tomate Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía	Verdura y huevo
DIA 2	748,69	100,23	20,50	29,21	Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Manzana	Ensalada y ternera
DIA 3	607,89	74,03	22,24	25,28	Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con chorizo (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 4	689,13	91,46	22,65	25,83	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Verdura y huevo
DIA 5	658,58	89,87	26,63	24,97	Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 6	682,45	96,52	20,44	27,05	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12) Salmón al horno con salsa donostiara (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y ternera
DIA 7	690,80	87,09	25,16	27,45	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Ensalada y pescado
DIA 8	693,85	93,63	28,05	26,33	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 9	679,61	79,60	27,51	26,14	Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Verdura y pescado
DIA 10	606,01	80,05	21,28	24,71	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y huevo
DIA 11	660,22	88,56	19,76	27,25	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	Verdura y pavo
DIA 12	692,89	95,42	24,68	21,96	Ensalada campera (patata, huevo, atún) (3, 4, 12) Guisantes rehogados con patata (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y ternera
DIA 13	681,21	98,30	19,77	27,77	Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
DIA 14	660,40	75,88	25,30	28,78	Coliflor gratinada con queso (7, T8) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Ensalada y pavo
DIA 15	646,24	86,31	26,91	27,80	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 16	687,85	92,19	21,95	26,08	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
DIA 17	678,97	86,68	25,04	24,93	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y pescado
DIA 18	691,79	100,72	23,91	26,98	Brócoli rehogado a la bilbaína (12) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 19	704,30	92,66	24,19	26,97	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pescado
DIA 20	625,97	75,96	23,73	27,62	Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T1, T3, T6, T10) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
DIA 21	656,91	72,78	27,90	26,47	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Ensalada y pavo
DIA 22	553,19	91,55	17,19	20,61	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
DIA 23	730,00	88,53	28,50	27,43	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero	Ensalada y huevo
DIA 24	656,91	72,78	27,90	26,47	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Ensalada y pescado
DIA 25	691,79	100,72	23,91	26,98	Brócoli rehogado a la bilbaína (12) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 26	704,30	92,66	24,19	26,97	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía	Verdura y pescado
DIA 27	625,97	75,96	23,73	27,62	Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T1, T3, T6, T10) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y ternera
DIA 28	656,91	72,78	27,90	26,47	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Ensalada y pavo
DIA 29	553,19	91,55	17,19	20,61	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
DIA 30	730,00	88,53	28,50	27,43	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero	Ensalada y huevo
DIA 31	656,91	72,78	27,90	26,47	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón	Ensalada y pavo

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**<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 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](mailto:info@secoe.es) o en Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid | [secoe.es](http://secoe.es)

secoe<sup>®</sup>

# JULIO 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 6	569,23	77,29	17,33	19,46	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pera	Verdura y huevo
DIA 7	394,20	20,62	29,01	8,69	Brócoli rehogado a la bilbaína (12) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 8	569,65	72,52	19,93	23,74	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate (12) Salmón al horno con salsa donostiara (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Sandía	Verdura y ternera
DIA 9	569,60	68,05	22,84	22,66	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Melón	Ensalada y pescado
DIA 10	813,45	104,25	25,07	30,66	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Quinoa con verduras y salteado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 11						
DIA 12						
DIA 13	352,34	19,86	24,60	6,26	Brócoli rehogado a la bilbaína (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera	Verdura y pescado
DIA 14	493,21	56,05	20,77	21,39	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Sandía	Ensalada y huevo
DIA 15	539,02	69,52	17,44	22,46	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Manzana	Verdura y pavo
DIA 16	738,35	87,55	27,18	23,91	Ensalada campera (patata, huevo, atún) (3, 4, 12) Quinoa con verduras y salteado de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera	Ensalada y ternera
DIA 17	552,90	77,97	18,17	19,34	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (sin pavo) (12) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
DIA 18						
DIA 19						
DIA 20	539,20	56,84	22,98	23,99	Coliflor gratinada con queso (7, T8) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Melón	Ensalada y pavo
DIA 21	570,67	70,61	25,91	14,19	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 22	569,49	68,34	21,22	23,05	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera	Verdura y ternera
DIA 23	646,49	62,51	29,13	31,67	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Sandía	Ensalada y pescado
DIA 24	657,08	68,43	25,69	18,85	Brócoli rehogado a la bilbaína (12) Quinoa con verduras y salteado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 25						
DIA 26						
DIA 27	599,25	82,82	23,12	12,90	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Sandía	Verdura y pescado
DIA 28	512,44	73,47	16,70	17,45	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Manzana	Verdura y ternera
DIA 29	535,71	53,74	25,58	21,68	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Melón	Ensalada y pavo
DIA 30	780,85	116,36	19,63	20,58	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Quinoa con verduras y salteado de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera	Ensalada y pescado
DIA 31	608,80	69,49	26,18	22,64	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Batido de fruta Casero	Ensalada y huevo

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

# JULIO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
689,13	91,46	22,65	25,83

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)  
Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)

Pera

CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
679,61	79,60	27,51	26,14

Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)

Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,40	75,88	25,30	28,78

Coliflor gratinada con queso (7, T8)  
Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana  
Arroz integral  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Melón

CENA: Ensalada y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
704,30	92,66	24,19	26,97

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Sandía

CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
658,58	89,87	26,63	24,97

Alubias blancas estofadas con arroz integral (19)  
Revuelto de huevo con calabacín (3)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)

Manzana

CENA: Ensalada y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
606,01	80,05	21,28	24,71

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)  
Filetes de pollo al limón al horno  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10)  
Sandía

CENA: Ensalada y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
646,24	86,31	26,91	27,80

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)  
Revuelto de huevo con calabacín (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Manzana ecológica

CENA: Verdura y pollo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
713,45	76,28	31,99	30,03

Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T1, T3, T6, T10)  
Lacón asado en su jugo  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Manzana

CENA: Verdura y ternera

DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,57	82,99	21,95	27,52

Arroz con salsa casera de tomate  
Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Sandía

CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
667,31	97,20	20,62	25,07

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Sandía

CENA: Verdura y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
642,80	88,75	19,96	25,20

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Manzana

CENA: Verdura y pavo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
703,38	92,53	24,86	27,32

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)  
Cinta de lomo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,91	72,78	27,90	26,47

Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7)  
Filetes de pollo al chilindrón  
Patatas dado  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Melón

CENA: Ensalada y pavo

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
748,69	100,23	20,50	29,21

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)  
Quinoa con verduritas y salteado de pollo  
Patatas fritas  
Pan (1, T6, T10)  
Manzana

CENA: Ensalada y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
690,80	87,09	25,16	27,45

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Filetes de pollo al horno  
Patatas panaderas (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Melón

CENA: Ensalada y pavo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
605,10	87,08	19,46	19,57

Ensalada campera (sin pescado) (3, 12)  
Guisantes rehogados con patata (19)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Pera

CENA: Ensalada y ternera

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
678,97	86,68	25,04	24,93

Arroz con salsa casera de tomate  
Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Sandía

CENA: Ensalada y pavo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,19	91,55	17,19	20,61

Judías verdes con patata al vapor (12, 19)  
Garbanzos rehogados con tomate (19)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Pera

CENA: Verdura y huevo

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
607,89	74,03	22,24	25,28

Guisantes rehogados con patata (19)  
Revuelto de huevo con chorizo (3, 12)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,58	95,42	25,35	24,73

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)  
Garbanzos, patata y zanahoria (19)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Yogur natural (7)

CENA: Ensalada y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
763,73	98,59	26,64	31,69

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)  
Filetes de pollo al horno  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
691,79	100,72	23,91	26,98

Brócoli rehogado a la bilbaina (12)  
Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)  
Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
728,84	89,59	28,46	26,01

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)  
Ensalada de lechuga y zanahoria (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Batido de fruta Casero

CENA: Ensalada y huevo

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

# JULIO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
<p><b>DIA 6</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>680,73</td><td>96,42</td><td>20,84</td><td>24,36</td></tr> </table> <p>Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Verdura y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,73	96,42	20,84	24,36	<p><b>DIA 7</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>658,58</td><td>89,87</td><td>26,63</td><td>24,97</td></tr> </table> <p>Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,58	89,87	26,63	24,97	<p><b>DIA 8</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>682,45</td><td>96,52</td><td>20,44</td><td>27,05</td></tr> </table> <p>Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,45	96,52	20,44	27,05	<p><b>DIA 9</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>690,80</td><td>87,09</td><td>25,16</td><td>27,45</td></tr> </table> <p>Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	690,80	87,09	25,16	27,45	<p><b>DIA 3</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>586,39</td><td>75,90</td><td>19,74</td><td>21,15</td></tr> </table> <p>Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con chorizo (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina <b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	586,39	75,90	19,74	21,15
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
680,73	96,42	20,84	24,36																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
658,58	89,87	26,63	24,97																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
682,45	96,52	20,44	27,05																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
690,80	87,09	25,16	27,45																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
586,39	75,90	19,74	21,15																																																													
<p><b>DIA 13</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>679,61</td><td>79,60</td><td>27,51</td><td>26,14</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	679,61	79,60	27,51	26,14	<p><b>DIA 14</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>606,01</td><td>80,05</td><td>21,28</td><td>24,71</td></tr> </table> <p>Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Ensalada y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	606,01	80,05	21,28	24,71	<p><b>DIA 15</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>660,22</td><td>88,56</td><td>19,76</td><td>27,25</td></tr> </table> <p>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana <b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,22	88,56	19,76	27,25	<p><b>DIA 16</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>692,89</td><td>95,42</td><td>24,68</td><td>21,96</td></tr> </table> <p>Ensalada campera (patata, huevo, atún) (3, 4, 12) Guisantes rehogados con patata (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	692,89	95,42	24,68	21,96	<p><b>DIA 17</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>659,71</td><td>100,18</td><td>17,27</td><td>23,65</td></tr> </table> <p>Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina <b>CENA: Verdura y pollo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	659,71	100,18	17,27	23,65
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
679,61	79,60	27,51	26,14																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
606,01	80,05	21,28	24,71																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
660,22	88,56	19,76	27,25																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
692,89	95,42	24,68	21,96																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
659,71	100,18	17,27	23,65																																																													
<p><b>DIA 20</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>635,27</td><td>74,89</td><td>23,97</td><td>26,79</td></tr> </table> <p>Coliflor rehogada a la gallega (12) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	635,27	74,89	23,97	26,79	<p><b>DIA 21</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>646,24</td><td>86,31</td><td>26,91</td><td>27,80</td></tr> </table> <p>Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,24	86,31	26,91	27,80	<p><b>DIA 22</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>687,85</td><td>92,19</td><td>21,95</td><td>26,08</td></tr> </table> <p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	687,85	92,19	21,95	26,08	<p><b>DIA 23</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>678,97</td><td>86,68</td><td>25,04</td><td>24,93</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	678,97	86,68	25,04	24,93	<p><b>DIA 24</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>670,29</td><td>102,59</td><td>21,41</td><td>22,85</td></tr> </table> <p>Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina <b>CENA: Verdura y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	670,29	102,59	21,41	22,85
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
635,27	74,89	23,97	26,79																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
646,24	86,31	26,91	27,80																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
687,85	92,19	21,95	26,08																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
678,97	86,68	25,04	24,93																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
670,29	102,59	21,41	22,85																																																													
<p><b>DIA 27</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>704,30</td><td>92,66</td><td>24,19</td><td>26,97</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	704,30	92,66	24,19	26,97	<p><b>DIA 28</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>639,73</td><td>92,63</td><td>18,24</td><td>25,52</td></tr> </table> <p>Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	639,73	92,63	18,24	25,52	<p><b>DIA 29</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>648,20</td><td>74,29</td><td>26,73</td><td>25,53</td></tr> </table> <p>Crema de zanahoria Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	648,20	74,29	26,73	25,53	<p><b>DIA 30</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>553,19</td><td>91,55</td><td>17,19</td><td>20,61</td></tr> </table> <p>Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	553,19	91,55	17,19	20,61	<p><b>DIA 31</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>739,39</td><td>95,51</td><td>26,31</td><td>25,33</td></tr> </table> <p>Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Gelatina <b>CENA: Ensalada y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	739,39	95,51	26,31	25,33
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
704,30	92,66	24,19	26,97																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
639,73	92,63	18,24	25,52																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
648,20	74,29	26,73	25,53																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
553,19	91,55	17,19	20,61																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
739,39	95,51	26,31	25,33																																																													

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

# JULIO 2026 ALERGIA AL HUEVO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
<p><b>DIA 6</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>690,43</td><td>96,33</td><td>19,65</td><td>24,25</td></tr> </table> <p>Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	690,43	96,33	19,65	24,25	<p><b>DIA 7</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>665,88</td><td>88,64</td><td>24,12</td><td>31,55</td></tr> </table> <p>Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,88	88,64	24,12	31,55	<p><b>DIA 8</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>682,45</td><td>96,52</td><td>20,44</td><td>27,05</td></tr> </table> <p>Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,45	96,52	20,44	27,05	<p><b>DIA 9</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>690,80</td><td>87,09</td><td>25,16</td><td>27,45</td></tr> </table> <p>Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	690,80	87,09	25,16	27,45	<p><b>DIA 10</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>693,85</td><td>93,63</td><td>28,05</td><td>26,33</td></tr> </table> <p>Guisantes rehogados con patata (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	693,85	93,63	28,05	26,33
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
690,43	96,33	19,65	24,25																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
665,88	88,64	24,12	31,55																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
682,45	96,52	20,44	27,05																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
690,80	87,09	25,16	27,45																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
693,85	93,63	28,05	26,33																																																													
<p><b>DIA 13</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>673,00</td><td>77,30</td><td>24,31</td><td>34,79</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	673,00	77,30	24,31	34,79	<p><b>DIA 14</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>606,01</td><td>80,05</td><td>21,28</td><td>24,71</td></tr> </table> <p>Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	606,01	80,05	21,28	24,71	<p><b>DIA 15</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>660,22</td><td>88,56</td><td>19,76</td><td>27,25</td></tr> </table> <p>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana <b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,22	88,56	19,76	27,25	<p><b>DIA 16</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>635,95</td><td>103,32</td><td>16,73</td><td>18,27</td></tr> </table> <p>Ensalada campera (sin huevo) Guisantes rehogados con patata (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	635,95	103,32	16,73	18,27	<p><b>DIA 17</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>665,70</td><td>101,97</td><td>18,68</td><td>22,66</td></tr> </table> <p>Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y pollo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	665,70	101,97	18,68	22,66
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
673,00	77,30	24,31	34,79																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
606,01	80,05	21,28	24,71																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
660,22	88,56	19,76	27,25																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
635,95	103,32	16,73	18,27																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
665,70	101,97	18,68	22,66																																																													
<p><b>DIA 20</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>660,40</td><td>75,88</td><td>25,30</td><td>28,78</td></tr> </table> <p>Coliflor gratinada con queso (7, T8) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,40	75,88	25,30	28,78	<p><b>DIA 21</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>653,55</td><td>85,08</td><td>24,40</td><td>34,38</td></tr> </table> <p>Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	653,55	85,08	24,40	34,38	<p><b>DIA 22</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>682,29</td><td>92,34</td><td>21,73</td><td>26,36</td></tr> </table> <p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,29	92,34	21,73	26,36	<p><b>DIA 23</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>678,97</td><td>86,68</td><td>25,04</td><td>24,93</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	678,97	86,68	25,04	24,93	<p><b>DIA 24</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>691,79</td><td>100,72</td><td>23,91</td><td>26,98</td></tr> </table> <p>Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7) <b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	691,79	100,72	23,91	26,98
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
660,40	75,88	25,30	28,78																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
653,55	85,08	24,40	34,38																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
682,29	92,34	21,73	26,36																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
678,97	86,68	25,04	24,93																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
691,79	100,72	23,91	26,98																																																													
<p><b>DIA 27</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>627,63</td><td>76,75</td><td>19,24</td><td>35,58</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía <b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	627,63	76,75	19,24	35,58	<p><b>DIA 28</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>625,24</td><td>97,47</td><td>17,21</td><td>20,76</td></tr> </table> <p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana <b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	625,24	97,47	17,21	20,76	<p><b>DIA 29</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>656,91</td><td>72,78</td><td>27,90</td><td>26,47</td></tr> </table> <p>Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,91	72,78	27,90	26,47	<p><b>DIA 30</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>553,19</td><td>91,55</td><td>17,19</td><td>20,61</td></tr> </table> <p>Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	553,19	91,55	17,19	20,61	<p><b>DIA 31</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>730,00</td><td>88,53</td><td>28,50</td><td>27,43</td></tr> </table> <p>Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero <b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	730,00	88,53	28,50	27,43
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
627,63	76,75	19,24	35,58																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
625,24	97,47	17,21	20,76																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
656,91	72,78	27,90	26,47																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
553,19	91,55	17,19	20,61																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
730,00	88,53	28,50	27,43																																																													

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

# JULIO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																																												
<p><b>DIA 6</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>689,13</td><td>91,46</td><td>22,65</td><td>25,83</td></tr> </table> <p>Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera</p> <p><b>CENA: Verdura y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	689,13	91,46	22,65	25,83	<p><b>DIA 7</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>658,58</td><td>89,87</td><td>26,63</td><td>24,97</td></tr> </table> <p>Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana</p> <p><b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,58	89,87	26,63	24,97	<p><b>DIA 1</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>660,57</td><td>82,99</td><td>21,95</td><td>27,52</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Sandía</p> <p><b>CENA: Verdura y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,57	82,99	21,95	27,52	<p><b>DIA 2</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>748,69</td><td>100,23</td><td>20,50</td><td>29,21</td></tr> </table> <p>Crema solferino (puerro, tomate y cebolla) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Patatas fritas Pan (1, T6, T10) Manzana</p> <p><b>CENA: Ensalada y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	748,69	100,23	20,50	29,21	<p><b>DIA 3</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>659,72</td><td>75,03</td><td>29,02</td><td>24,92</td></tr> </table> <p>Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)</p> <p><b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	659,72	75,03	29,02	24,92
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
689,13	91,46	22,65	25,83																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
658,58	89,87	26,63	24,97																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
660,57	82,99	21,95	27,52																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
748,69	100,23	20,50	29,21																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
659,72	75,03	29,02	24,92																																																													
<p><b>DIA 13</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>679,61</td><td>79,60</td><td>27,51</td><td>26,14</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera</p> <p><b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	679,61	79,60	27,51	26,14	<p><b>DIA 14</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>606,01</td><td>80,05</td><td>21,28</td><td>24,71</td></tr> </table> <p>Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (1, T6, T10) Sandía</p> <p><b>CENA: Ensalada y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	606,01	80,05	21,28	24,71	<p><b>DIA 8</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>682,45</td><td>96,52</td><td>20,44</td><td>27,05</td></tr> </table> <p>Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía</p> <p><b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,45	96,52	20,44	27,05	<p><b>DIA 9</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>690,80</td><td>87,09</td><td>25,16</td><td>27,45</td></tr> </table> <p>Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón</p> <p><b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	690,80	87,09	25,16	27,45	<p><b>DIA 10</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>693,85</td><td>93,63</td><td>28,05</td><td>26,33</td></tr> </table> <p>Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)</p> <p><b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	693,85	93,63	28,05	26,33
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
679,61	79,60	27,51	26,14																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
606,01	80,05	21,28	24,71																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
682,45	96,52	20,44	27,05																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
690,80	87,09	25,16	27,45																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
693,85	93,63	28,05	26,33																																																													
<p><b>DIA 20</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>582,27</td><td>70,02</td><td>20,72</td><td>26,06</td></tr> </table> <p>Coliflor rehogada a la gallega (12) Cinta de lomo al horno Arroz integral Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón</p> <p><b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	582,27	70,02	20,72	26,06	<p><b>DIA 21</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>646,24</td><td>86,31</td><td>26,91</td><td>27,80</td></tr> </table> <p>Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica</p> <p><b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,24	86,31	26,91	27,80	<p><b>DIA 15</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>660,22</td><td>88,56</td><td>19,76</td><td>27,25</td></tr> </table> <p>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana</p> <p><b>CENA: Verdura y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,22	88,56	19,76	27,25	<p><b>DIA 16</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>692,89</td><td>95,42</td><td>24,68</td><td>21,96</td></tr> </table> <p>Ensalada campera (patata, huevo, atún) (3, 4, 12) Guisantes rehogados con patata (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera</p> <p><b>CENA: Ensalada y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	692,89	95,42	24,68	21,96	<p><b>DIA 17</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>681,21</td><td>98,30</td><td>19,77</td><td>27,77</td></tr> </table> <p>Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7)</p> <p><b>CENA: Verdura y pollo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	681,21	98,30	19,77	27,77
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
582,27	70,02	20,72	26,06																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
646,24	86,31	26,91	27,80																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
660,22	88,56	19,76	27,25																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
692,89	95,42	24,68	21,96																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
681,21	98,30	19,77	27,77																																																													
<p><b>DIA 27</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>704,30</td><td>92,66</td><td>24,19</td><td>26,97</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Sandía</p> <p><b>CENA: Verdura y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	704,30	92,66	24,19	26,97	<p><b>DIA 28</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>616,22</td><td>91,24</td><td>17,18</td><td>23,44</td></tr> </table> <p>Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana</p> <p><b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	616,22	91,24	17,18	23,44	<p><b>DIA 22</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>687,85</td><td>92,19</td><td>21,95</td><td>26,08</td></tr> </table> <p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera</p> <p><b>CENA: Verdura y ternera</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	687,85	92,19	21,95	26,08	<p><b>DIA 23</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>759,29</td><td>86,51</td><td>29,64</td><td>34,99</td></tr> </table> <p>Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Sandía</p> <p><b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	759,29	86,51	29,64	34,99	<p><b>DIA 24</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>691,79</td><td>100,72</td><td>23,91</td><td>26,98</td></tr> </table> <p>Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur natural (7)</p> <p><b>CENA: Verdura y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	691,79	100,72	23,91	26,98
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
704,30	92,66	24,19	26,97																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
616,22	91,24	17,18	23,44																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
687,85	92,19	21,95	26,08																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
759,29	86,51	29,64	34,99																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
691,79	100,72	23,91	26,98																																																													
<p><b>DIA 31</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>730,00</td><td>88,53</td><td>28,50</td><td>27,43</td></tr> </table> <p>Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Batido de fruta Casero</p> <p><b>CENA: Ensalada y huevo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	730,00	88,53	28,50	27,43	<p><b>DIA 29</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>656,03</td><td>72,61</td><td>27,89</td><td>26,44</td></tr> </table> <p>Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al horno Patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Melón</p> <p><b>CENA: Ensalada y pavo</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,03	72,61	27,89	26,44	<p><b>DIA 30</b></p> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>553,19</td><td>91,55</td><td>17,19</td><td>20,61</td></tr> </table> <p>Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera</p> <p><b>CENA: Ensalada y pescado</b></p>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	553,19	91,55	17,19	20,61																										
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
730,00	88,53	28,50	27,43																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
656,03	72,61	27,89	26,44																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
553,19	91,55	17,19	20,61																																																													

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

# JULIO 2026 SIN CERDO

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
689,13	91,46	22,65	25,83

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)  
Albóndigas de pollo y pavo en salsa (6, 19, T1, T3)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)

Pera

CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
679,61	79,60	27,51	26,14

Lentejas estofadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)

Pera

CENA: Verdura y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
614,01	73,30	25,25	19,40

Coliflor gratinada con queso (7, T8)  
Tortilla francesa (3)  
Arroz integral  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Melón

CENA: Ensalada y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
704,30	92,66	24,19	26,97

Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Sandía

CENA: Verdura y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
658,58	89,87	26,63	24,97

Alubias blancas estofadas con arroz integral (19)  
Revuelto de huevo con calabacín (3)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)

Manzana

CENA: Ensalada y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
606,01	80,05	21,28	24,71

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)  
Filetes de pollo al limón al horno  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10)  
Sandía

CENA: Ensalada y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
646,24	86,31	26,91	27,80

Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19)  
Revuelto de huevo con calabacín (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10)

Manzana ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
616,22	91,24	17,18	23,44

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)  
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)

Manzana

CENA: Verdura y ternera

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
682,45	96,52	20,44	27,05

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12)  
Salmón al horno con salsa donostiarrá (4, 12, T2)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10)

Sandía

CENA: Verdura y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,22	88,56	19,76	27,25

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Salmón al horno con salsa de naranja (4, T2)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)

Manzana

CENA: Verdura y pavo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
687,85	92,19	21,95	26,08

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3, T6, T10)  
Dorado al horno (2, 4)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)

Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,91	72,78	27,90	26,47

Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7)  
Filetes de pollo al chilindrón  
Patatas dado  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Melón

CENA: Ensalada y pavo

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
748,69	100,23	20,50	29,21

Crema solferino (puerro, tomate y cebolla)  
Quinoa con verduritas y salteado de pollo  
Patatas fritas  
Pan (1, T6, T10)

Manzana

CENA: Ensalada y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
690,80	87,09	25,16	27,45

Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Filetes de pollo al horno  
Patatas panaderas (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Melón

CENA: Ensalada y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
692,89	95,42	24,68	21,96

Ensalada campera (patata, huevo, atún) (3, 4, 12)  
Guisantes rehogados con patata (19)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)

Pera

CENA: Ensalada y ternera

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
678,97	86,68	25,04	24,93

Arroz con salsa casera de tomate  
Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10)

Sandía

CENA: Ensalada y pescado

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,19	91,55	17,19	20,61

Judías verdes con patata al vapor (12, 19)  
Garbanzos rehogados con tomate (19)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10)

Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
659,72	75,03	29,02	24,92

Guisantes rehogados con patata (19)  
Revuelto de huevo con calabacín (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
693,85	93,63	28,05	26,33

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)  
Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10)  
Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
681,21	98,30	19,77	27,77

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)  
Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T6, T10)

Yogur natural (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
691,79	100,72	23,91	26,98

Brócoli rehogado a la bilbaina (12)  
Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)  
Cous-cous (ajo y perejil) (1, T1, T6, T10)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)

Yogur natural (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
696,07	85,76	25,24	28,88

Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14)  
Filetes de pollo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria (12)  
Pan integral (1, 11, T6, T10)  
Batido de fruta Casero

CENA: Ensalada y huevo

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.



Gluten (1)



Crustáceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Aplio (9)



Mostaza (10)



Sésamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



Trazas (15)

Miguel Bermejo Embid

NºColegiado: MAD00909

# JULIO 2026 SIN GLUTEN

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 6	682,03	102,49	18,09	20,54	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Verdura y huevo
DIA 7	658,58	91,07	26,88	22,73	Alubias blancas estofadas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 8	682,45	97,72	20,69	24,82	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Verdura y ternera
DIA 9	682,40	93,25	23,60	23,74	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón	Ensalada y pescado
DIA 10	693,85	94,83	28,30	24,10	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Puchero de garbanzos con bacalao (4, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	Verdura y pavo
DIA 11	682,45	97,72	20,69	24,82	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Verdura y ternera
DIA 12	682,40	93,25	23,60	23,74	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón	Ensalada y pescado
DIA 13	491,51	56,28	21,32	14,54	Guisantes rehogados con ajo (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Verdura y pescado
DIA 14	606,01	81,25	21,53	22,47	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Filetes de pollo al limón al horno Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Ensalada y huevo
DIA 15	651,82	94,72	18,20	23,54	Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Filetes al horno con salsa de naranja (4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	Verdura y pavo
DIA 16	692,89	96,62	24,94	19,72	Ensalada campera (patata, huevo, atún) (3, 4, 12) Guisantes rehogados con patata (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Ensalada y ternera
DIA 17	665,70	103,17	18,93	20,42	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	Verdura y pollo
DIA 18	682,45	97,72	20,69	24,82	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Verdura y ternera
DIA 19	682,40	93,25	23,60	23,74	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón	Ensalada y pescado
DIA 20	652,00	82,04	23,74	25,07	Coliflor gratinada con queso (7, T8) Lomo de cerdo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón	Ensalada y pavo
DIA 21	646,24	87,51	27,16	25,56	Ensalada de judías blancas (Pimientos, cebolla y maíz) (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica	Verdura y pescado
DIA 22	682,29	93,54	21,98	24,13	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Dorado al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Verdura y ternera
DIA 23	759,29	87,71	29,89	32,75	Arroz con salsa casera de tomate Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Ensalada y pescado
DIA 24	715,04	115,60	22,21	22,87	Brócoli rehogado a la bilbaina (12) Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Arroz Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7)	Verdura y huevo
DIA 25	682,45	97,72	20,69	24,82	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla y tomate) (12) Salmón al horno con salsa donostiarra (4, 12, T2) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Verdura y ternera
DIA 26	682,40	93,25	23,60	23,74	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón	Ensalada y pescado
DIA 27	582,35	76,94	25,13	11,85	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Sandía	Verdura y pescado
DIA 28	625,24	98,67	17,46	18,53	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana	Verdura y ternera
DIA 29	648,51	78,94	26,34	22,76	Vichyssoise (Patata, puerro, cebolla) (7) Filetes de pollo al chilindrón Patatas dado Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Melón	Ensalada y pavo
DIA 30	553,19	92,75	17,44	18,37	Judías verdes con patata al vapor (12, 19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera	Ensalada y pescado
DIA 31	721,60	94,69	26,94	23,72	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero	Ensalada y huevo

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