

JUNIO 2026 BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
		629,19	69,11	28,67	18,49

Brócoli salteado con zanahoria ECO
 Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)
 Patatas panaderas (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA	30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
		741,48	97,98	24,33	28,72

Lacitos gratinados (1, 7, T3)
 Merluza al horno en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Melón

CENA: Verdura y pavo

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

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

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

Gluten (1)	Crustáceo (2)	Huevo (3)	Pescado (4)	Cacahuete (5)	Soja (6)	Leche (7)	Frutos secos (8)	Apio (9)	Mostaza (10)	Sésamo (11)	Sulfitos (12)	Altramuzes (13)	Moluscos (14)	Trazas (15)

Miguel Bermejo Embid
 N°Colegiado: 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 ALERGIA A LEGUMBRES

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
413,02	41,02	17,97	17,46

Brócoli salteado con zanahoria ECO
Cinta de lomo al horno
Patatas panaderas (12)
Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
551,08	83,01	16,37	17,21

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Merluza al horno con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Melón

CENA: Verdura y pavo

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

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

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



Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
29	629,19	69,11	28,67	18,49

Brócoli salteado con zanahoria ECO
 Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)
 Patatas panaderas (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
30	771,57	95,78	27,19	31,69

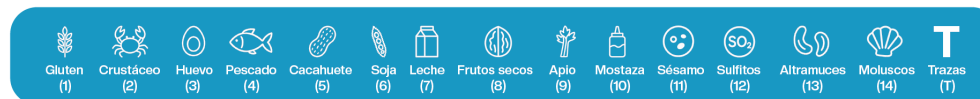
Lacitos gratinados (1, 7, T3)
 Filetes de pollo al horno
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Melón

CENA: Verdura y pavo

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

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

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



Miguel Bermejo Embid
 N°Colegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
629,19	69,11	28,67	18,49

Brócoli salteado con zanahoria ECO
 Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)
 Patatas panaderas (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
725,45	97,87	23,18	27,40

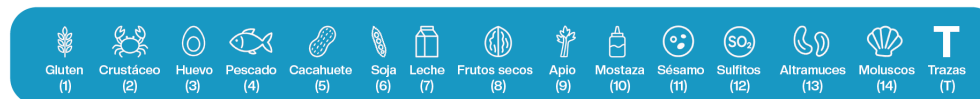
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
 Merluza al horno en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Melón

CENA: Verdura 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
 N°Colegiado: MAD00909

JUNIO 2026 ALERGIA AL HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
29	629,19	69,11	28,67	18,49

Brócoli salteado con zanahoria ECO
 Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)
 Patatas panaderas (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
30	722,65	104,17	22,69	22,85

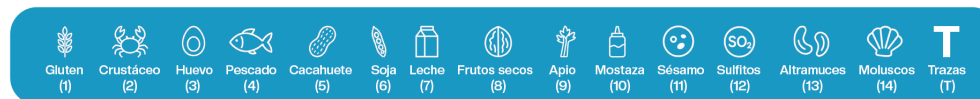
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
 Merluza al horno en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Melón

CENA: Verdura y pavo

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

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

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



Miguel Bermejo Embid
 N°Colegiado: MAD00909

JUNIO 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
29	535,17	66,36	16,07	21,06

Brócoli salteado con zanahoria ECO
 Hamburguesa de pollo (casera) al horno (1, 3, T1, T6, T10, T11)
 Patatas panaderas (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
30	725,45	97,87	23,18	27,40

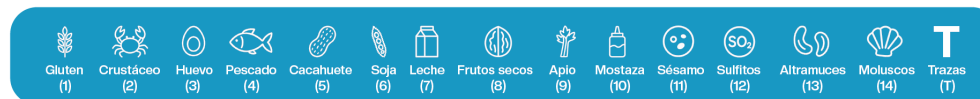
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
 Merluza al horno en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Melón

CENA: Verdura y pavo

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

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

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



Miguel Bermejo Embid
 N°Colegiado: MAD00909

JUNIO 2026 SIN CERDO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	572,89	65,01	25,64	14,56

Brócoli salteado con zanahoria ECO
 Hamburguesa de pollo al horno (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)
 Patatas panaderas (12)
 Pan (1, T6, T10)
 Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	741,48	97,98	24,33	28,72

Lacitos gratinados (1, 7, T3)
 Merluza al horno en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan integral (1, 11, T6, T10)
 Melón

CENA: Verdura y pavo

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

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

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

Gluten (1)	Crustáceo (2)	Huevo (3)	Pescado (4)	Cacahuete (5)	Soja (6)	Leche (7)	Frutos secos (8)	Apio (9)	Mostaza (10)	Sésamo (11)	Sulfitos (12)	Altramuzes (13)	Moluscos (14)	Trazas (15)

Miguel Bermejo Embid
 N°Colegiado: MAD00909

JUNIO 2026 SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
29	629,19	70,31	28,92	16,26

Brócoli salteado con zanahoria ECO
 Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)
 Patatas panaderas (12)
 Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
 Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
30	714,25	110,33	21,13	19,14

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
 Merluza al horno en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8)
 Melón

CENA: Verdura y pavo

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

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

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



Miguel Bermejo Embid
 N°Colegiado: MAD00909