NOVIEMBRE 2026 BASAL

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3** KCAL 615,88 · Hidr.(g) 77,09 · Lípid.(g) 23,58 · Prot.(g) 21,26 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 654,10 · Hidr.(g) 90,20 · Lípid.(g) 19,34 · Prot.(g) 27,36 Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 663,44 · Hidr.(g) 74,42 · Lípid.(g) 29,10 · Prot.(g) 25,62 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 6** KCAL 651,90 · Hidr.(g) 90,87 · Lípid.(g) 20,77 · Prot.(g) 25,96 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9	**DIA 10** KCAL 635,20 · Hidr.(g) 89,85 · Lípid.(g) 21,38 · Prot.(g) 17,73 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 11** KCAL 629,03 · Hidr.(g) 98,23 · Lípid.(g) 17,52 · Prot.(g) 21,17 Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 12** KCAL 704,23 · Hidr.(g) 85,52 · Lípid.(g) 26,01 · Prot.(g) 28,88 Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 13** KCAL 658,52 · Hidr.(g) 88,11 · Lípid.(g) 24,08 · Prot.(g) 25,03 Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 16 KCAL 618,21 · Hidr.(g) 72,19 · Lípid.(g) 25,39 · Prot.(g) 23,81 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 644,40 · Hidr.(g) 90,66 · Lípid.(g) 18,17 · Prot.(g) 27,01 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 630,81 · Hidr.(g) 87,56 · Lípid.(g) 19,77 · Prot.(g) 27,32 JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 19** KCAL 682,41 · Hidr.(g) 94,47 · Lípid.(g) 25,47 · Prot.(g) 25,34 Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 20** KCAL 661,99 · Hidr.(g) 91,76 · Lípid.(g) 21,54 · Prot.(g) 24,76 Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 23 KCAL 699,70 · Hidr.(g) 90,04 · Lípid.(g) 21,23 · Prot.(g) 29,20 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 24** KCAL 607,36 · Hidr.(g) 90,10 · Lípid.(g) 15,87 · Prot.(g) 25,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 638,69 · Hidr.(g) 80,59 · Lípid.(g) 21,65 · Prot.(g) 24,55 Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo	**DIA 26** KCAL 698,28 · Hidr.(g) 92,40 · Lípid.(g) 23,53 · Prot.(g) 27,10 Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 669,02 · Hidr.(g) 74,65 · Lípid.(g) 28,65 · Prot.(g) 29,28 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 30 KCAL 656,03 · Hidr.(g) 87,23 · Lípid.(g) 18,74 · Prot.(g) 28,98 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado				

Val. Nutr. Calcio 50,0 mg · Hierro 8,5 mg · Sodio 105,2 mg · Vit. A 474,9 mcg e.r. · Vit. B1 0,1 mg · Vit. B2 0,1 mg · Vit. C 44,1 mg · Ác. fólico 45,8 mcg · Fibra 10,1 g · Colest. 11,0 mg · AGS 4,4 g · AGM 3,9 g · AGP 0,2 g

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

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.

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 desayunos y meriendas

introduciendo un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar, etc., 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**.

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

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

ISO 9001 ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification

MADRID excelente EMPRESA CERTIFICADA

Menú adaptado al Real Decreto 315/2025 y elaborado y supervisado por el departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de secoe.

R.S.26.021946/M. Según el **Reglamento 1169/2011** de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados.

Para cualquier otra información contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono **91 632 45 75**, en **info@secoe.es** o en **Calle de Joaquín Turina, 2, 28224, Pozuelo de Alarcón, Madrid** | secoe.es

secoe

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A LEGUMBRES

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3** KCAL 418,92 · Hidr.(g) 39,41 · Lípid.(g) 25,44 · Prot.(g) 9,04 Crema de zanahoria Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 549,02 · Hidr.(g) 64,93 · Lípid.(g) 20,67 · Prot.(g) 24,58 Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 542,24 · Hidr.(g) 55,38 · Lípid.(g) 26,78 · Prot.(g) 20,83 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 6** KCAL 580,26 · Hidr.(g) 66,73 · Lípid.(g) 23,65 · Prot.(g) 25,51 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Lomo de sajonia al horno Pisto manchego (Casero) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9	**DIA 10** KCAL 504,60 · Hidr.(g) 69,45 · Lípid.(g) 19,05 · Prot.(g) 12,40 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 11** KCAL 497,31 · Hidr.(g) 56,75 · Lípid.(g) 17,69 · Prot.(g) 15,91 Coliflor rehogada a la gallega (12) Quinoa con verduritas y salteado de pollo Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 12** KCAL 580,23 · Hidr.(g) 72,78 · Lípid.(g) 23,20 · Prot.(g) 19,54 Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 13** KCAL 529,50 · Hidr.(g) 65,01 · Lípid.(g) 18,86 · Prot.(g) 28,29 Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Batido de fruta Casero (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 16 KCAL 497,01 · Hidr.(g) 53,15 · Lípid.(g) 23,07 · Prot.(g) 19,02 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 558,43 · Hidr.(g) 47,69 · Lípid.(g) 26,46 · Prot.(g) 31,75 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 518,01 · Hidr.(g) 63,56 · Lípid.(g) 19,27 · Prot.(g) 24,01 JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 19** KCAL 480,51 · Hidr.(g) 51,14 · Lípid.(g) 26,19 · Prot.(g) 9,62 Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 20** KCAL 549,19 · Hidr.(g) 67,76 · Lípid.(g) 21,03 · Prot.(g) 21,44 Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 23 KCAL 576,49 · Hidr.(g) 68,50 · Lípid.(g) 20,06 · Prot.(g) 25,18 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 24** KCAL 494,56 · Hidr.(g) 66,10 · Lípid.(g) 15,37 · Prot.(g) 21,72 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 553,13 · Hidr.(g) 62,28 · Lípid.(g) 20,50 · Prot.(g) 12,46 Brócoli salteado con zanahoria Quinoa con verduritas y salteado de pollo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo	**DIA 26** KCAL 583,30 · Hidr.(g) 68,23 · Lípid.(g) 23,02 · Prot.(g) 23,55 Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 550,06 · Hidr.(g) 53,62 · Lípid.(g) 31,35 · Prot.(g) 15,94 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 30 KCAL 414,91 · Hidr.(g) 41,41 · Lípid.(g) 19,73 · Prot.(g) 15,44 Coliflor gratinada con queso (7, T8) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga y tomate (12) Manzana CENA: Ensalada y pescado				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3** KCAL 615,88 · Hidr.(g) 77,09 · Lípid.(g) 23,58 · Prot.(g) 21,26 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 654,97 · Hidr.(g) 89,99 · Lípid.(g) 19,16 · Prot.(g) 28,93 Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 663,44 · Hidr.(g) 74,42 · Lípid.(g) 29,10 · Prot.(g) 25,62 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 6** KCAL 689,58 · Hidr.(g) 90,64 · Lípid.(g) 25,75 · Prot.(g) 24,40 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Lacón asado en su jugo Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9	**DIA 10** KCAL 635,20 · Hidr.(g) 89,85 · Lípid.(g) 21,38 · Prot.(g) 17,73 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 11** KCAL 629,03 · Hidr.(g) 98,23 · Lípid.(g) 17,52 · Prot.(g) 21,17 Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 12** KCAL 704,23 · Hidr.(g) 85,52 · Lípid.(g) 26,01 · Prot.(g) 28,88 Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 13** KCAL 688,87 · Hidr.(g) 103,28 · Lípid.(g) 20,34 · Prot.(g) 24,17 Crema de calabaza ECO (con patata) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 16 KCAL 631,88 · Hidr.(g) 72,44 · Lípid.(g) 28,51 · Prot.(g) 21,13 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 644,40 · Hidr.(g) 90,66 · Lípid.(g) 18,17 · Prot.(g) 27,01 Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 630,81 · Hidr.(g) 87,56 · Lípid.(g) 19,77 · Prot.(g) 27,32 JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 19** KCAL 682,41 · Hidr.(g) 94,47 · Lípid.(g) 25,47 · Prot.(g) 25,34 Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y cerdo	**DIA 20** KCAL 678,99 · Hidr.(g) 92,44 · Lípid.(g) 21,36 · Prot.(g) 28,43 Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 23 KCAL 688,17 · Hidr.(g) 90,84 · Lípid.(g) 25,00 · Prot.(g) 21,13 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 24** KCAL 607,36 · Hidr.(g) 90,10 · Lípid.(g) 15,87 · Prot.(g) 25,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 638,69 · Hidr.(g) 80,59 · Lípid.(g) 21,65 · Prot.(g) 24,55 Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo	**DIA 26** KCAL 703,12 · Hidr.(g) 94,21 · Lípid.(g) 23,55 · Prot.(g) 26,10 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 669,02 · Hidr.(g) 74,65 · Lípid.(g) 28,65 · Prot.(g) 29,28 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 30 KCAL 656,03 · Hidr.(g) 87,23 · Lípid.(g) 18,74 · Prot.(g) 28,98 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pavo				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

secoe

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**
	KCAL 615,88 · Hidr.(g) 77,09 · Lípid.(g) 23,58 · Prot.(g) 21,26	KCAL 654,10 · Hidr.(g) 90,20 · Lípid.(g) 19,34 · Prot.(g) 27,36	KCAL 663,44 · Hidr.(g) 74,42 · Lípid.(g) 29,10 · Prot.(g) 25,62	KCAL 626,87 · Hidr.(g) 95,47 · Lípid.(g) 17,89 · Prot.(g) 21,84
	Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y huevo
DIA 9	**DIA 10**	**DIA 11**	**DIA 12**	**DIA 13**
	KCAL 635,20 · Hidr.(g) 89,85 · Lípid.(g) 21,38 · Prot.(g) 17,73	KCAL 566,03 · Hidr.(g) 88,06 · Lípid.(g) 16,91 · Prot.(g) 17,35	KCAL 703,24 · Hidr.(g) 85,95 · Lípid.(g) 25,79 · Prot.(g) 28,65	KCAL 628,31 · Hidr.(g) 87,80 · Lípid.(g) 21,89 · Prot.(g) 22,93
	Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	Coliflor rehogada a la gallega (12) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pollo
DIA 16	**DIA 17**	**DIA 18**	**DIA 19**	**DIA 20**
KCAL 618,21 · Hidr.(g) 72,19 · Lípid.(g) 25,39 · Prot.(g) 23,81	KCAL 644,40 · Hidr.(g) 90,66 · Lípid.(g) 18,17 · Prot.(g) 27,01	KCAL 679,85 · Hidr.(g) 99,39 · Lípid.(g) 21,52 · Prot.(g) 26,75	KCAL 682,41 · Hidr.(g) 94,47 · Lípid.(g) 25,47 · Prot.(g) 25,34	KCAL 634,64 · Hidr.(g) 95,46 · Lípid.(g) 18,66 · Prot.(g) 20,63
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo	Cocido: sopa de fideos integrales (1, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera
DIA 23	**DIA 24**	**DIA 25**	**DIA 26**	**DIA 27**
KCAL 699,70 · Hidr.(g) 90,04 · Lípid.(g) 21,23 · Prot.(g) 29,20	KCAL 607,36 · Hidr.(g) 90,10 · Lípid.(g) 15,87 · Prot.(g) 25,03	KCAL 638,69 · Hidr.(g) 80,59 · Lípid.(g) 21,65 · Prot.(g) 24,55	KCAL 698,28 · Hidr.(g) 92,40 · Lípid.(g) 23,53 · Prot.(g) 27,10	KCAL 644,98 · Hidr.(g) 74,51 · Lípid.(g) 26,68 · Prot.(g) 27,95
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo
DIA 30				
KCAL 656,03 · Hidr.(g) 87,23 · Lípid.(g) 18,74 · Prot.(g) 28,98				
Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 ALERGIA AL HUEVO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3** KCAL 623,68 · Hidr.(g) 73,67 · Lípid.(g) 23,68 · Prot.(g) 25,72 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 661,82 · Hidr.(g) 88,93 · Lípid.(g) 21,18 · Prot.(g) 27,90 Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 663,44 · Hidr.(g) 74,42 · Lípid.(g) 29,10 · Prot.(g) 25,62 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 6** KCAL 651,90 · Hidr.(g) 90,87 · Lípid.(g) 20,77 · Prot.(g) 25,96 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y cerdo
DIA 9	**DIA 10** KCAL 652,10 · Hidr.(g) 87,13 · Lípid.(g) 22,64 · Prot.(g) 22,34 Arroz caldoso con verduras (19) Lacón asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 11** KCAL 629,03 · Hidr.(g) 98,23 · Lípid.(g) 17,52 · Prot.(g) 21,17 Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 12** KCAL 701,43 · Hidr.(g) 91,82 · Lípid.(g) 25,52 · Prot.(g) 24,33 Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 13** KCAL 642,30 · Hidr.(g) 89,01 · Lípid.(g) 19,36 · Prot.(g) 31,61 Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 16 KCAL 618,21 · Hidr.(g) 72,19 · Lípid.(g) 25,39 · Prot.(g) 23,81 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 712,17 · Hidr.(g) 95,90 · Lípid.(g) 23,17 · Prot.(g) 28,46 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 630,81 · Hidr.(g) 87,56 · Lípid.(g) 19,77 · Prot.(g) 27,32 JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 19** KCAL 605,75 · Hidr.(g) 78,57 · Lípid.(g) 20,52 · Prot.(g) 33,96 Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 20** KCAL 661,99 · Hidr.(g) 91,76 · Lípid.(g) 21,54 · Prot.(g) 24,76 Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 23 KCAL 697,69 · Hidr.(g) 87,54 · Lípid.(g) 22,38 · Prot.(g) 29,97 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 24** KCAL 607,36 · Hidr.(g) 90,10 · Lípid.(g) 15,87 · Prot.(g) 25,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado	**DIA 25** KCAL 616,37 · Hidr.(g) 82,13 · Lípid.(g) 20,13 · Prot.(g) 21,20 Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Garbanzos rehogados con tomate (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo	**DIA 26** KCAL 698,28 · Hidr.(g) 92,40 · Lípid.(g) 23,53 · Prot.(g) 27,10 Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado	**DIA 27** KCAL 628,80 · Hidr.(g) 73,81 · Lípid.(g) 21,10 · Prot.(g) 35,62 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 30 KCAL 655,90 · Hidr.(g) 90,34 · Lípid.(g) 18,19 · Prot.(g) 27,15 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.

Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.

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) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 HIPERCOLESTEROLEMIA

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3** KCAL 615,88 · Hidr.(g) 77,09 · Lípid.(g) 23,58 · Prot.(g) 21,26 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 654,10 · Hidr.(g) 90,20 · Lípid.(g) 19,34 · Prot.(g) 27,36 Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 663,44 · Hidr.(g) 74,42 · Lípid.(g) 29,10 · Prot.(g) 25,62 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 6** KCAL 651,90 · Hidr.(g) 90,87 · Lípid.(g) 20,77 · Prot.(g) 25,96 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9	**DIA 10** KCAL 635,20 · Hidr.(g) 89,85 · Lípid.(g) 21,38 · Prot.(g) 17,73 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 11** KCAL 566,03 · Hidr.(g) 88,06 · Lípid.(g) 16,91 · Prot.(g) 17,35 Coliflor rehogada a la gallega (12) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 12** KCAL 703,24 · Hidr.(g) 85,95 · Lípid.(g) 25,79 · Prot.(g) 28,65 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 13** KCAL 578,87 · Hidr.(g) 83,27 · Lípid.(g) 18,50 · Prot.(g) 22,69 Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza al horno con limón (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 16 KCAL 618,21 · Hidr.(g) 72,19 · Lípid.(g) 25,39 · Prot.(g) 23,81 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 585,46 · Hidr.(g) 90,79 · Lípid.(g) 9,67 · Prot.(g) 31,82 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 597,88 · Hidr.(g) 81,98 · Lípid.(g) 20,93 · Prot.(g) 24,02 Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 19** KCAL 682,41 · Hidr.(g) 94,47 · Lípid.(g) 25,47 · Prot.(g) 25,34 Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 20** KCAL 661,99 · Hidr.(g) 91,76 · Lípid.(g) 21,54 · Prot.(g) 24,76 Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 23 KCAL 699,70 · Hidr.(g) 90,04 · Lípid.(g) 21,23 · Prot.(g) 29,20 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 24** KCAL 607,36 · Hidr.(g) 90,10 · Lípid.(g) 15,87 · Prot.(g) 25,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 638,69 · Hidr.(g) 80,59 · Lípid.(g) 21,65 · Prot.(g) 24,55 Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo	**DIA 26** KCAL 698,28 · Hidr.(g) 92,40 · Lípid.(g) 23,53 · Prot.(g) 27,10 Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 669,02 · Hidr.(g) 74,65 · Lípid.(g) 28,65 · Prot.(g) 29,28 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 30 KCAL 578,98 · Hidr.(g) 67,52 · Lípid.(g) 18,71 · Prot.(g) 31,08 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 SIN CERDO

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3** KCAL 615,88 · Hidr.(g) 77,09 · Lípid.(g) 23,58 · Prot.(g) 21,26 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Tortilla francesa con calabacín (3, T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 4** KCAL 654,10 · Hidr.(g) 90,20 · Lípid.(g) 19,34 · Prot.(g) 27,36 Espaguetis salteados al wok (1, 6, T3, T6, T10) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y ternera	**DIA 5** KCAL 663,44 · Hidr.(g) 74,42 · Lípid.(g) 29,10 · Prot.(g) 25,62 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 6** KCAL 651,90 · Hidr.(g) 90,87 · Lípid.(g) 20,77 · Prot.(g) 25,96 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9	**DIA 10** KCAL 635,20 · Hidr.(g) 89,85 · Lípid.(g) 21,38 · Prot.(g) 17,73 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3, T1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 11** KCAL 629,03 · Hidr.(g) 98,23 · Lípid.(g) 17,52 · Prot.(g) 21,17 Coliflor cocida con bechamel gratinada (1, 7, T1, T6, T8, T10) Taco de frijoles con arroz (1, 19, T1, T6, T10) Pico de gallo Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 12** KCAL 704,23 · Hidr.(g) 85,52 · Lípid.(g) 26,01 · Prot.(g) 28,88 Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3, T6, T10) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo	**DIA 13** KCAL 658,52 · Hidr.(g) 88,11 · Lípid.(g) 24,08 · Prot.(g) 25,03 Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T1, T2, T6, T10, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 16 KCAL 618,21 · Hidr.(g) 72,19 · Lípid.(g) 25,39 · Prot.(g) 23,81 Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Verdura y pavo	**DIA 17** KCAL 585,46 · Hidr.(g) 90,79 · Lípid.(g) 9,67 · Prot.(g) 31,82 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera	**DIA 18** KCAL 597,88 · Hidr.(g) 81,98 · Lípid.(g) 20,93 · Prot.(g) 24,02 Crema de zanahoria Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pavo	**DIA 19** KCAL 682,41 · Hidr.(g) 94,47 · Lípid.(g) 25,47 · Prot.(g) 25,34 Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pescado	**DIA 20** KCAL 661,99 · Hidr.(g) 91,76 · Lípid.(g) 21,54 · Prot.(g) 24,76 Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 23 KCAL 699,70 · Hidr.(g) 90,04 · Lípid.(g) 21,23 · Prot.(g) 29,20 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3, T6, T10) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Mandarina CENA: Verdura y pollo	**DIA 24** KCAL 607,36 · Hidr.(g) 90,10 · Lípid.(g) 15,87 · Prot.(g) 25,03 Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y huevo	**DIA 25** KCAL 638,69 · Hidr.(g) 80,59 · Lípid.(g) 21,65 · Prot.(g) 24,55 Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo	**DIA 26** KCAL 698,28 · Hidr.(g) 92,40 · Lípid.(g) 23,53 · Prot.(g) 27,10 Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) Wok de pollo con verduritas y soja (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y huevo	**DIA 27** KCAL 669,02 · Hidr.(g) 74,65 · Lípid.(g) 28,65 · Prot.(g) 29,28 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 30 KCAL 787,65 · Hidr.(g) 98,18 · Lípid.(g) 25,38 · Prot.(g) 36,32 Lentejas estofadas con arroz integral (19, T1) Escalope de pollo (casero) frito (1, 3, T1, T6, T10, T11) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana CENA: Ensalada y pescado				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909

NOVIEMBRE 2026 SIN GLUTEN

secoe

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	**DIA 3**	**DIA 4**	**DIA 5**	**DIA 6**
	KCAL 604,15 · Hidr.(g) 72,17 · Lípid.(g) 26,85 · Prot.(g) 18,64	KCAL 661,82 · Hidr.(g) 90,13 · Lípid.(g) 21,43 · Prot.(g) 25,66	KCAL 655,04 · Hidr.(g) 80,58 · Lípid.(g) 27,54 · Prot.(g) 21,91	KCAL 651,90 · Hidr.(g) 92,07 · Lípid.(g) 21,02 · Prot.(g) 23,73
	Guisantes rehogados con patata (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo	Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo) Palometa al horno en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Verdura y ternera	Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Filetes de pollo al limón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao al horno al pil pil (ajo y perejil) (4) Pisto manchego (Casero) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 9	**DIA 10**	**DIA 11**	**DIA 12**	**DIA 13**
	KCAL 660,40 · Hidr.(g) 94,56 · Lípid.(g) 24,17 · Prot.(g) 16,34	KCAL 519,80 · Hidr.(g) 76,96 · Lípid.(g) 14,06 · Prot.(g) 18,09	KCAL 693,03 · Hidr.(g) 97,98 · Lípid.(g) 23,96 · Prot.(g) 20,62	KCAL 642,30 · Hidr.(g) 90,21 · Lípid.(g) 19,62 · Prot.(g) 29,37
	Arroz caldoso con verduras (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pescado	Coliflor rehogada a la gallega (12) Garbanzos rehogados con tomate (19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y ternera	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Filetes de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Verdura y pavo	Crema de calabaza ECO (con patata) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero (7) CENA: Ensalada y pollo
DIA 16	**DIA 17**	**DIA 18**	**DIA 19**	**DIA 20**
KCAL 609,81 · Hidr.(g) 78,35 · Lípid.(g) 23,83 · Prot.(g) 20,10	KCAL 712,17 · Hidr.(g) 97,10 · Lípid.(g) 23,42 · Prot.(g) 26,23	KCAL 630,81 · Hidr.(g) 88,76 · Lípid.(g) 20,03 · Prot.(g) 25,09	KCAL 674,01 · Hidr.(g) 100,63 · Lípid.(g) 23,91 · Prot.(g) 21,63	KCAL 661,99 · Hidr.(g) 92,96 · Lípid.(g) 21,79 · Prot.(g) 22,52
Patatas guisadas con verduras (pimiento, cebolla y zanahoria) Salmón al horno (4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Verdura y pavo	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata, zanahoria y chorizo (12, 19) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Naranja CENA: Ensalada y ternera	JORNADA GASTRONÓMICA Poutine (Patatas fritas, caldo de carne y queso) (7) Ragout de pollo en salsa al horno Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Plátano CENA: Ensalada y pavo	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pescado	Arroz con salsa casera de tomate Merluza al horno con salsa Mery (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Yogur natural (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 23	**DIA 24**	**DIA 25**	**DIA 26**	**DIA 27**
KCAL 689,29 · Hidr.(g) 93,70 · Lípid.(g) 20,82 · Prot.(g) 26,26	KCAL 607,36 · Hidr.(g) 91,30 · Lípid.(g) 16,13 · Prot.(g) 22,80	KCAL 630,29 · Hidr.(g) 86,75 · Lípid.(g) 20,09 · Prot.(g) 20,84	KCAL 696,10 · Hidr.(g) 93,43 · Lípid.(g) 23,78 · Prot.(g) 24,63	KCAL 669,02 · Hidr.(g) 75,85 · Lípid.(g) 28,90 · Prot.(g) 27,04
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Dorado al horno encebollado (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Mandarina CENA: Verdura y pollo	Crema de verdura (calabacín ECO, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Pera CENA: Ensalada y huevo	Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Tortilla de garbanzos (3, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo	Paella de marisco (Calamar, pimientos y cebolla) (14) 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) Naranja CENA: Verdura y huevo	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Batido de fruta Casero (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 30				
KCAL 611,28 · Hidr.(g) 92,53 · Lípid.(g) 16,45 · Prot.(g) 20,89				
Guisantes rehogados con patata (19) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) frito Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) (3, 7, T6, T8) Manzana CENA: Ensalada y pescado				

Los valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 7 y 9 años.

El menú irá acompañado de agua. Además, se ofrecerá leche como complemento.
Todas las semanas habrá un plato de proteína vegetal según establece el Real Decreto 315/2025.
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) · Altramuces (13) · Moluscos (14) · Trazas (T)

Miguel Bermejo Embid
NºColegiado: MAD00909