

## MARTES

## MIÉRCOLES

**JUEVES**

## VIERNES

|            |                |               |                |                       |                |                |                |                     |              |                 |           |           |           |
|------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------|--------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|
| Val. Nutr. | Calcio 51,3 mg | Hierro 8,1 mg | Sodio 142,7 mg | Vit. A 351,2 mcg e.r. | Vit. B1 0,1 mg | Vit. B2 0,1 mg | Vit. C 39,9 mg | Ác. fólico 27,6 mcg | Fibra 10,6 g | Colect. 10,9 mg | AGS 5,0 g | AGM 3,9 g | AGP 0,3 g |
|------------|----------------|---------------|----------------|-----------------------|----------------|----------------|----------------|---------------------|--------------|-----------------|-----------|-----------|-----------|

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.



**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.**



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

**secoe**

