

SEPTIEMBRE 2025

SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Puré de verduras Pollo en salsa Guarnición de champiñón Pan y leche	Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa Pan y yogurt	Arroz blanco con tomate Salchichas Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y leche	Judías verdes con jamón york Albóndigas de merluza en salsa Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal:363 HC:25,8 g Sodio:565 mg Prot:17,6 g Calcio:192 mg Líp:19,7 g Hierro:3,35 mg	Kcal:359 HC:33.4 g Sodio:758 mg Prot:23.2 g Calcio:230 mg Líp:14.5 g Hierro:1.3 mg	Kcal:403 HC:45.3 g Sodio:1092 mg Prot:13.3 g Calcio:207 mg Líp:18.4 g Hierro:1.5 mg	Kcal:494 HC:37.5 g Sodio:589 mg Prot:17.2 g Calcio:250 mg Líp:28.3 g Hierro:2.4 mg	Kcal:400 HC:47.5 g Sodio:775 mg Prot:24.1 g Calcio:278 mg Líp:10.8 g Hierro:3.85 mg
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de espinacas C.lomo plancha patatas panaderas Pan y leche	Lentejas con arroz Lenguado(limanda) al horno Ensalada de zanahoria y tomate Pan y yogurt	Macarrones integrales con tomate Hamburguesa de pollo Pan y leche	Puré de zanahorias Merluza en salsa Pan y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Pan y leche
Kcal:455 HC:47 g Sodio:743 mg Prot:25 g Calcio:323 mg Líp:38.6 g Hierro:6.5 mg	Kcal:428 HC:52 g Sodio:911 mg Prot:21.9 g Calcio:241 mg Líp:12.5 g Hierro:5.1 mg	Kcal:567 HC:68.3 g Sodio:384 mg Prot:23.3 g Calcio:173 mg Líp:21 g Hierro:2.3 mg	Kcal:443 HC:47 g Sodio:410 mg Prot:18 g Calcio:159 mg Líp:18.9 g Hierro:2.4 mg	Kcal:520 HC:51.6 g Sodio:823 mg Prot:30.4 g Calcio:289 mg Líp:13.3 g Hierro:5.8 mg
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de puerros San jacobito casero Ensalada tomate Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y yogurt	Arroz blanco con tomate Albóndigas de carne con verduras Pan y leche	Coliflor gratinada Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Pan y leche	Patatas guisadas con verduras y huevo Lacón Pan y leche
Kcal:373 HC:30.6 g Sodio:588 mg Prot:18.4 g Calcio:296 mg Líp:19.1 g Hierro:2.2 mg	Kcal:391 HC:50.5 g Sodio:682 mg Prot:21.2 g Calcio:187 mg Líp:9.4 g Hierro:4.1 mg	Kcal:395 HC:39 g Sodio:630 mg Prot:16 g Calcio:107 mg Líp:18.25 g Hierro:2.35 mg	Kcal:412 HC:42.1 g Sodio:717 mg Prot:17.4 g Calcio:214 mg Líp:17.5 g Hierro:3.1 mg	Kcal:564 HC:45.2 g Sodio:1067 mg Prot:32.2 g Calcio:224 mg Líp:26.6 g Hierro:3.6 g
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de calabacín Chuletas de Sajonia Ensalada de zanahoria Pan y leche	Caldereta de arroz y pescado Ensalada mixta (lechuga, tomate, jamón york y queso) Pan y yogurt			
Kcal:403 HC:34.3 g Sodio:710 mg Prot:22.3 g Calcio:125 mg Líp:18.6 g Hierro:4.1 mg	Kcal:466 HC:53.2 g Sodio:1254 mg Prot:22.6 g Calcio:179 mg Líp:10.8 g Hierro:2.2 mg			



OCTUBRE 2025

SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL



LUN 1	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Tallarines integrales con tomate Roti de pavo en salsa Pan y leche	Puré de puerros Merluza al horno y patatas Pan y leche	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Pan y leche
		Kcal:504 HC: 62.9 g Sodio:649 mg Prot: 26.8 g Calcio:202 mg Líp: 16.8 g Hierro: 1.9 mg	Kcal:495 HC: 47 g Sodio: 512 mg Prot: 25.6 g Calcio: 245 mg Líp: 20.6 g Hierro: 2.7 mg	Kcal: 417 HC:37.1 g Sodio: 346 mg Prot:16.3g Calcio:180 mg Líp: 21.2g Hierro: 4.45 mg
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Puré de espárragos Ternera en salsa con guisantes y zanahoria Pan y leche	Patatas guisadas con Lenguado (limanda) al horno Ensalada de lechuga Pan y yogurt	Sopa con picadillo jamón york y huevo Pollo asado con ensalada tomate Pan y leche	Puré de zanahorias Albóndigas de merluza con tomate Guarnición de quinoa Pan y leche	
Kcal:567 HC:34.4g Sodio: 1186 mg Prot:41.3 g Calcio:207 mg Líp: 28.5g Hierro: 4.9 mg	Kcal:423 HC:35.6g Sodio: 368 mg Prot: 30.1g Calcio:108 mg Líp:17.9g Hierro: 1.45 mg	Kcal:523 HC:41 g Sodio: 647 mg Prot: 27 g Calcio: 183 mg Líp: 22g Hierro: 2.8 mg	Kcal: 396 HC: 43g Sodio:720 mg Prot: 28 g Calcio: 192 mg Líp: 16.5 g Hierro: 2.85 mg	
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de champiñón Cinta de lomo con tomate Pan y leche	Judías blancas con verduras Tortilla de atún Pan y yogurt	Paella con pollo y verdura Ensalada mixta (tomate, atún, queso) Pan y leche	Judías verdes rehogadas Palometa a la plancha con patatas Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho casero y leche
Kcal:370 HC: 23.9 g Sodio: 636 mg Prot: 13.4 g Calcio:125 mg Líp: 23.45 g Hierro: 2.45 mg	Kcal:507 HC:61.8g Sodio: 285mg Prot: 30.2g Calcio: 321mg Líp:18.5g Hierro: 8.3 mg	Kcal:525 HC: 57.6 g Sodio: 738 mg Prot: 20.7 g Calcio: 242 mg Líp: 22 g Hierro :4 mg	Kcal:418 HC: 24.7g Sodio: 559 mg Prot: 27.5g Calcio:152 mg Líp: 22.3 g Hierro: 2.15 mg	Kcal:449 HC: 62.3 g Sodio: 690 mg Prot:20.8g Calcio: 189 mg Líp: 10.2g Hierro:4.2 mg
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Puré de coliflor Chuletas de Sajonia con patatas fritas Pan y leche	Lentejas guisadas Salmón con salteado de verduras Pan y yogurt	Sopa de pescado Filetes rusos con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y leche	Puré de puerros Merluza a la romana Guarnición de arroz Pan y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de patata Pan y leche
Kcal:566 HC:43.5 g Sodio: 1035 mg Prot:21.6 g Calcio: 208 mg Líp:32.2 g Hierro: 3.2 mg	Kcal:436 HC:38.5 g Sodio: 984mg Prot:31.3g Calcio: 133mg Líp:16.5g Hierro: 4.1 mg	Kcal:442 HC:30.6 g Sodio: 525 mg Prot:19.8 g Calcio: 186 mg Líp:24.6 g Hierro: 2.2 mg	Kcal:569 HC:79.4 g Sodio: 1108 mg Prot:20.2 g Calcio: 246 mg Líp:17.1 g Hierro: 3.5 mg	Kcal:520 HC:51.6g Sodio:823mg Prot: 30.4 g Calcio:289 mg Líp:13.3g Hierro: 5.8mg
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Puré de verduras Pollo con tomate Pan y leche	Patatas guisadas con carne de cerdo F. Lenguado (limanda) al horno Ensalada de lechuga Pan y yogurt	Arroz con verduras Tortilla jamón york Pan y leche	Puré espárragos Albóndigas de merluza en salsa Pan y leche	Potaje de garbanzos y pescado Loncha de queso con rodajas de tomate Pan y leche
Kcal:565 HC:54.1 g Sodio: 1338 mg Prot:27.3 g Calcio: 386 mg Líp:24 g Hierro :5.6 mg	Kcal:577 HC:35 g Sodio: 631 mg Prot:37.9 g Calcio: 196 mg Líp:31.2 g Hierro:3.8 mg	Kcal:595 HC: 76.2 g Sodio: 680 mg Prot:19.3 g Calcio: 195 mg Líp:22.8 g Hierro :2.8 mg	Kcal:528 HC: 36.5 g Sodio: 263 mg Prot:16.8 g Calcio:298 mg Líp:31.5 g Hierro :2.5 mg	Kcal:521 HC:62.7 g Sodio: 586 mg Prot:30.9 g Calcio:454 mg Líp:35 g Hierro:7.8 mg

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Puré de espinacas San Jacobos caseros Pan y leche	Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa Pan y yogurt	Lasaña de carne Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún) Pan y leche	Puré de zanahoria Filete de lenguado (limanda) con tomate y quinoa Pan y leche	Lentejas con arroz Fingers de pollo caseros Ensalada de lechuga Pan y leche
Kcal:470 HC:39.9 g Sodio:998 mg Prot:29.1 g Calcio:470 mg Líp:41.7 g Hierro:6.8 mg	Kcal:359 HC:33.4 g Sodio: 758 mg Prot: 23.2 g Calcio: 230 mg Líp: 14.5 g Hierro: 1.3 mg	Kcal:465 HC:38.1 g Sodio: 866 mg Prot:31.2 g Calcio:465 mg Líp:34.2 g Hierro: 4 mg	Kcal:463 HC:36.3 g Sodio: 823 mg Prot:43.5 g Calcio:53.6 mg Líp:17.5 g Hierro:1.5 mg	Kcal:515 HC:40.4 g Sodio:529 mg Prot:39.4 g Calcio:191 mg Líp:27 g Hierro: 5 mg
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Puré de calabacín Ternera en salsa Guarnición de arroz blanco Pan y leche	Judías blancas con verduras Filete de lenguado (limanda) al horno Pan y yogurt	Macarrones integrales con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Pan y leche	Brócoli rehogado Merluza en salsa con puré de patata Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal:417 HC:34.6 g Sodio:916 mg Prot:24.7 g Calcio:185 mg Líp:14.7 g Hierro: 2.7 mg	Kcal:515 HC:56.2 g Sodio:271 mg Prot:36.9 g Calcio:216 mg Líp:12.4 g Hierro:7.3 mg	Kcal:591 HC:52.1 g Sodio:662 mg Prot:25.1 g Calcio:170 mg Líp:30.4 g Hierro: 3.2 mg	Kcal:520 HC:39.1 g Sodio: 1438 mg Prot:25.4 g Calcio:226 mg Líp:19.5 g Hierro:3.9 mg	Kcal:400 HC:47.5g Sodio: 775 mg Prot:24.1 g Calcio: 278 mg Líp:10.8 g Hierro: 3.85 mg
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Puré de champiñón Roti de pavo asado con patatas Pan y leche	Lentejas con verduras Atún a la plancha Pan y yogurt	Sopa de fideos Albóndigas de carne con tomate Pan y leche	Revuelto de judías verdes huevo y jamón york Merluza a la romana Pan y leche	Caldereta de arroz y pescado Ensalada mixta (lechuga, tomate, zanahoria y queso) Pan y leche
Kcal:565 HC:30.4 g Sodio:732 mg Prot:40.2 g Calcio:202 mg Líp:21.4 g Hierro:4.2 mg	Kcal:550 HC:43.5 g Sodio:1213 mg Prot:26.3 g Calcio:280 mg Líp:11.3 g Hierro: 8.1 mg	Kcal:545 HC:47 g Sodio:1024 mg Prot:31.8 g Calcio:204 mg Líp:24.4 g Hierro: 4.3 mg	Kcal:483 HC: 57 g Sodio:714 mg Prot:16.8 g Calcio:216 mg Líp:19.7 g Hierro: 2.4 mg	Kcal: 461 HC: 46.3 g Sodio: 1014 mg Prot:22.5 g Calcio: 358 mg Líp:18.3 g Hierro: 1.6 mg
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Puré de verduras Hamburguesas de pollo Pan y leche	Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa Ensalada de tomate. Pan y yogurt	Fideuá de verduras Lacón Pan y leche	Puré espárragos Merluza con tomate Guarnición de arroz blanco Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal:453 HC:34.5 g Sodio:997 mg Prot:21.6 g Calcio:338 mg Líp:23.9 g Hierro:4.3 mg	Kcal:463 HC:45.2 g Sodio:1294 mg Prot:36.6 g Calcio:240 mg Líp:25.5 g Hierro:2.6 mg	Kcal:520 HC:66.9 g Sodio:287 mg Prot:19.5 g Calcio:193 mg Líp:17.8 g Hierro:3.2 mg	Kcal:451 HC:41.3 g Sodio: 3351 mg Prot:33.6 g Calcio: 133 mg Líp:16 g Hierro: 2.85 mg	Kcal:400 HC:47.5g Sodio: 775 mg Prot:24.1 g Calcio: 278 mg Líp:10.8 g Hierro: 3.85 mg

DICIEMBRE 2025

SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Coliflor rehogada Ternera en salsa con patatas dado Pan y leche	Judías blancas guisadas Lenguado (limanda) al horno con rodajas de tomate Pan y yogurt	Espaguetis integrales con tomate Salchichas con ensalada de lechuga Pan y leche	Puré de champiñón Albóndigas de atún en salsa Pan y leche	Lentejas con arroz Tortilla de calabacín Pan y leche
Kcal:455 HC:27.6 g Sodio:502 mg Prot:23.7 g Calcio:113 mg Líp:25.2 g Hierro:3.2 mg	Kcal:597 HC:55.6 g Sodio: 402 mg Prot:59 g Calcio:290 mg Líp:14 g Hierro: 7.1 mg	Kcal:465 HC:52.5 g Sodio: 652 mg Prot:18 g Calcio: 203 mg Líp:20.3 g Hierro: 2.3 mg	Kcal:581 HC:53.2 g Sodio: 479 mg Prot:20.4 mg Calcio:271 mg Líp:18.6 mg Hierro: 3.1 mg	Kcal:506 HC:31.7 mg Sodio:802 mg Prot:29.1 mg Calcio:240 mg Líp:29.8 mg Hierro: 5.9 mg
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Patatas guisadas con verduras Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y yogurt	Paella con carne y verduras Ensalada mixta (lechuga, tomate y atún) Pan y leche	Puré de zanahorias Palometa al horno Ensalada de tomate Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
	Kcal:593 HC:34.6 g Sodio:508 mg Prot:35.9 g Calcio:220 mg Líp:34.2 g Hierro:4.4 mg	Kcal:564 HC:66.9 g Sodio:1616 mg Prot:15.2 g Calcio:249 mg Líp:21.2 g Hierro:3.3 mg	Kcal:489 HC:37.4 g Sodio:696 mg Prot:36.9 g Calcio:259 mg Líp:28.7 g Hierro: 3.2 mg	Kcal:400 HC:47.5g Sodio: 775 mg Prot:24.1 g Calcio: 278 mg Líp:10.8 g Hierro: 3.85 mg
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha con patatas Pan y leche	Lentejas con verduras Tortilla de atún Pan y yogurt	Sopa de arroz Pollo asado Ensalada tomate y lechuga Pan y leche	Puré de verduras Merluza con tomate Guarnición de quinoa Pan y leche	Patatas guisadas con pollo Loncha de queso con rodajas de tomate Pan y leche
Kcal:362 HC: 21.3 g Sodio:232 mg Prot:12.2 g Calcio:145 mg Líp:24 g Hierro:2.9 mg	Kcal: 531 HC: 64.5 g Sodio: 1651 mg Prot:29.3 g Calcio: 467 mg Líp:14.1 g Hierro: 8.2 mg	Kcal: 399 HC: 29.7 g Sodio: 678 mg Prot:24 g Calcio: 206 mg Líp:19.8 g Hierro: 3.1 mg	Kcal:379 HC:24.6 g Sodio:3484 mg Prot:32.4 g Calcio:194 mg Líp:15,6 g Hierro: 3,5 mg	Kcal:570 HC:57.3 g Sodio: 414 mg Prot:31.9 g Calcio:339 mg Líp:21,4 g Hierro: 3,4 mg



ENERO 2026

SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
			Puré de champiñón Salmón a la plancha con patatas panaderas Pan y leche	Potaje de judías con espinacas Tortilla de jamón york Pan y leche
			Kcal:581 HC:39.1 g Sodio: 1694 mg Prot:26.1 g Calcio:186 mg Líp:24.3 g Hierro:2.6 mg	Kcal:557 HC:50.3 mg Sodio: 678 mg Prot:27.8 mg Calcio:242 mg Líp:24mg Hierro: 7.3 mg
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Puré de calabacín Chuleta de sajonia Pan y leche	Lentejas con verduras Merluza a la romana Pan y yogurt	Espaguetis integrales con tomate Salchichas Ensalada de lechuga Pan y leche	Brócoli rehogado Albóndigas de bacalao en salsa y patatas fritas Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho casero y leche
Kcal:401 HC: 33.6 g Sodio: 710 mg Prot: 22.3 g Calcio: 125 mg Líp: 18.6 g Hierro: 4.1 mg	Kcal:500 HC:51.6 g Sodio:1487 mg Prot:26.7 g Calcio:235 mg Líp:19.4 g Hierro:6.1 mg	Kcal:465 HC:52.5 g Sodio: 652 mg Prot:18 g Calcio: 203 mg Líp:20.3 g Hierro: 2.3 mg	Kcal:546 HC:23.4 g Sodio: 767 mg Prot:21.2 g Calcio: 219 mg Líp:40.5 g Hierro: 2.2 mg	Kcal:449 HC: 62.3 g Sodio: 690 mg Prot:20.8g Calcio: 189 mg Líp:10.2g Hierro:4.2 mg
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Puré de verduras San Jacobos caseros Pan y leche	Patatas guisadas, pescado y huevo Croquetas Ensalada de tomate y zanahoria Pan y yogurt	Lasaña de carne Ensalada mixta (lechuga tomate, atún y queso) Pan y leche	Puré de zanahorias Merluza con tomate Guarnición de arroz Pan y leche	Judías blancas guisadas Tortilla de calabacín Pan y leche
Kcal:350 HC:24.2 g Sodio:761 mg Prot:14.5 g Calcio:251 mg Líp:20.8 g Hierro: 2.9 mg	Kcal:366 HC:29.2 g Sodio: 612 mg Prot:14.4 g Calcio:146 mg Líp:20.3 g Hierro:3.3 mg	Kcal:469 HC:39 g Sodio: 1266 mg Prot:31,2 g Calcio: 465 mg Líp:35,2 g Hierro: 4 mg	Kcal:527 HC:50.4 g Sodio:1014 mg Prot:24.4 g Calcio:233 mg Líp:23.6 g Hierro:3.3 mg	Kcal:450 HC:42.9g Sodio:438 mg Prot:26.3g Calcio:210 mg Líp:23.6g Hierro: 4.2 mg
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Puré de espinacas Ragut ternera en salsa con patatas Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y yogurt	Arroz blanco con tomate Pollo salteado con verduras Pan y leche	Judías verdes con jamón york Palometa al horno Guarnición de champiñón Pan y leche	Lentejas con verduras Tortilla de patata Pan y leche
Kcal:397 HC:26.8 g Sodio:448 mg Prot:27.8 g Calcio:187 mg Líp:18.5 g Hierro:6.3 mg	Kcal: 406 HC: 58.9 g Sodio: 784 mg Prot:27.9 g Calcio: 406 mg Líp:11.5 g Hierro: 5.5 mg	Kcal:468 HC:51 g Sodio: 1120mg Prot:23.6 g Calcio:189 mg Líp:18 g Hierro:2.3 mg	Kcal:585 HC: 40 g Sodio: 959 mg Prot:32 g Calcio:315 mg Líp:32 g Hierro:3.7 mg	Kcal:558 HC:59.9g Sodio:2547 mg Prot:22.3g Calcio:260 mg Líp:13.9g Hierro: 8.2 mg

FEBRERO 2026

SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de verduras Pollo en pepitoria Pan y leche	Patatas guisadas con magro de cerdo Loncha de queso y rodajas de tomate Pan y yogurt	Lasaña de carne Ensalada mixta (lechuga, tomate, jamón york y queso) Pan y leche	Puré de champiñón Merluza a la romana con patatas Pan y leche	Potaje bacalao y espinacas Tortilla francesa Pan y leche
Kcal:573 HC:39.7 g Sodio:1074 mg Prot:32.3 g Calcio:356 mg Líp:25.7 g Hierro: 4.3mg	Kcal:549 HC:41.5 g Sodio:678 mg Prot:35.2 g Calcio: 383 mg Líp:25.3 g Hierro:5 mg	Kcal:472 HC:36.9 g Sodio: 1274 mg Prot:34 g Calcio:465 mg Líp:36.2 g Hierro: 4 mg	Kcal:526 HC:46.6 g Sodio:989 mg Prot:21g Calcio:246 mg Líp:26.9 g Hierro:2.8 mg	Kcal:404 HC:34.2 g Sodio:346 mg Prot:16.5 g Calcio:177 mg Líp:20.7 g Hierro: 4.3 mg
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Coliflor rehogada con patata San Jacobos caseros Pan y leche	Lentejas guisadas Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Pan y yogurt	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla, guisantes) Filetes rusos con tomate Pan y leche	Puré de espárragos Filete de lenguado (limanda) con rodajas de tomate y patatas panaderas Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal:423 HC:29 g Sodio:501mg Prot:15.3 g Calcio:183 mg Líp:26g Hierro: 2.7mg	Kcal:406 HC:33g Sodio:583 mg Prot:27.3 g Calcio:295 mg Líp:16.2 g Hierro: 4.8mg	Kcal:402 HC:36g Sodio: 477 mg Prot:17.2 g Calcio: 98 mg Líp:20.4g Hierro:2.35 mg	Kcal:400 HC:30.5 g Sodio: 3238mg Prot:31g Calcio:56 mg Líp:16.8g Hierro: 2.4mg	Kcal:400 HC:47.5g Sodio: 775 mg Prot: 24.1 g Calcio: 278 mg Líp: 10.8 g Hierro: 3.85 mg
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Puré de zanahorias Escalope de ternera con tomate Pan y leche	Patatas guisadas Lenguados (limanda) al horno Ensalada de lechuga Pan y yogurt	Sopa picadillo jamón york y huevo Pollo salteado con verduras Pan y leche	Puré de verduras Albóndigas de merluza con tomate Guarnición de arroz Pan y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de atún Pan y leche
Kcal:391 HC:22.7 g Sodio:836 mg Prot:23.4 g Calcio:106 mg Líp:22.2g Hierro: 2.3mg	Kcal:423 HC:35.6g Sodio: 368 mg Prot:30.1 g Calcio:108 mg Líp:17.9g Hierro: 1.45 mg	Kcal:390 HC:32g Sodio: 248 mg Prot:25.2 g Calcio:104 mg Líp:17g Hierro: 1.95mg	Kcal:440 HC:28.2 g Sodio:744 mg Prot:10.5 g Calcio:206 mg Líp:28.8g Hierro: 2.3mg	Kcal:534 HC:42.3 g Sodio:1251 mg Prot:24.2 g Calcio:253 mg Líp:26.7 g Hierro: 6.4 mg
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de espinacas Chuletas de Sajonia con patatas fritas Pan y leche	Lentejas con verduras Atún al horno Pan y yogurt	Paella con carne y verduras Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún y queso) Pan y leche	Judías verdes con jamón york Merluza en salsa Guarnición de quinoa Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal:514 HC:31.3 g Sodio:508 mg Prot:15.3 g Calcio:305 mg Líp:25g Hierro: 4.7mg	Kcal:550 HC:43.5 g Sodio:1213 mg Prot:26.3 g Calcio:280 mg Líp:11.3 g Hierro: 8.1mg	Kcal:449 HC:65.3g Sodio:1521mg Prot:16.2 g Calcio:224 mg Líp:16.8g Hierro:3.6 mg	Kcal: 545 HC:47.6g Sodio: 944 mg Prot:32.3 g Calcio: 305 mg Líp:29.1g Hierro:3.4mg	Kcal:400 HC:47.5g Sodio: 775 mg Prot: 24.1 g Calcio: 278 mg Líp: 10.8 g Hierro: 3.85 mg

MARZO 2026

SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de coliflor Ternera en salsa Guarnición de arroz blanco Pan y leche	Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa Pan y yogurt	Tallarines integrales con tomate Salchichas Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y leche	Brócoli rehogado Merluza al horno Guarnición de puré de patatas Pan y leche	Judías blancas con verduras Empanadillas Pan y leche
Kcal:542 HC:43.4 g Sodio: 1533 mg Prot:34.2 g Calcio: 214 mg Líp:16.4 g Hierro: 4.8 mg	Kcal:359 HC:33.4 g Sodio: 758 mg Prot: 23.2 g Calcio: 230 mg Líp: 14.5 g Hierro: 1.3 mg	Kcal:465 HC:52.5 g Sodio: 652 mg Prot:18 g Calcio: 203 mg Líp:20.3 g Hierro: 2.3 mg	Kcal:536 HC:37 g Sodio: 723 mg Prot:36.5 g Calcio:298 mg Líp:17.3 g Hierro: 4.6 m	Kcal:542 HC:48.7 g Sodio:391 mg Prot:22.4g Calcio:278 mg Líp:24.9 g Hierro: 7.2 mg
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Puré de calabacín Cinta de lomo de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Pan y leche	Patatas guisadas Palometa con salteado de verduras Pan y yogurt	Arroz tres delicias (jamón york, guisantes, tortilla) Pollo con tomate Pan y leche	Puré de zanahoria Lenguado (limanda) a la romana Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal:539 HC:35.4 g Sodio: 958 mg Prot:23.3 g Calcio:212 mg Líp:32.9 g Hierro:3.6 mg	Kcal:529 HC:52.6 g Sodio:336 mg Prot:26.1 g Calcio:234 mg Líp:10.8 g Hierro:3.1 mg	Kcal:541 HC:60.2 g Sodio:806 mg Prot:27.7 g Calcio:200 mg Líp:20.2 g Hierro:2.8 mg	Kcal:418 HC:31.7 g Sodio:382 mg Prot:25.6 g Calcio:86 mg Líp:21.7 g Hierro: 1.35 mg	Kcal:400 HC:47.5g Sodio: 775 mg Prot:24.1g Calcio: 278 mg Líp: 10.8 g Hierro: 3.85 mg
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Coliflor rehogada con patata Hamburguesas de pollo Ensalada de lechuga Pan y leche	Potaje de judías y espinacas Filete de lenguado (limanda) al horno Pan y yogurt	Sopa de pescado San Jacobos caseros Ensalada de tomate y zanahoria Pan y leche	Puré de champiñón Merluza con tomate y patatas panaderas Pan y leche	Lentejas con arroz Tortilla de calabacín Pan y leche
Kcal:534 HC:36.8 g Sodio: 378 mg Prot:23.5 g Calcio:198 mg Líp:31.1 g Hierro: 3.7 mg	Kcal:442 HC:37 g Sodio: 526 mg Prot:33 g Calcio:389 mg Líp:16.3 g Hierro: 6.5 mg	Kcal:433 HC:21 g Sodio: 567 mg Prot:24 g Calcio:196 mg Líp:27.7 g Hierro: 3.45 mg	Kcal:595 HC:56.9 g Sodio:761 mg Prot:21.5 g Calcio:162 mg Líp:21.6 g Hierro:3 mg	Kcal:415 HC:42.5 g Sodio: 863 mg Prot:19.3g Calcio:153 mg Líp:16.8 g Hierro: 5.3 mg
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de verduras Pollo asado Guarnición de champiñón Pan y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de jamón york Pan y yogurt	Macarrones con tomate Filetes rusos Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y leche	Puré de puerros F. Lenguado (limanda)al horno con patatas Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho casero y leche
Kcal:495 HC:38.7 g Sodio:2165 mg Prot:23.6 g Calcio:347 mg Líp:25.4 g Hierro:4.7 mg	Kcal:542 HC:43.1 g Sodio: 1124mg Prot:25.3 g Calcio:240 mg Líp:27.4 g Hierro: 6.4 mg	Kcal:405 HC:35.8 g Sodio:387 mg Prot:17.1 g Calcio:99.5 mg Líp:20.8 g Hierro:2.5 mg	Kcal:495 HC: 47 g Sodio: 512 mg Prot: 25.6g Calcio: 245 mg Líp: 20.6 g Hierro: 2.7 mg	Kcal:449 HC: 62.3 g Sodio: 690 mg Prot:20.8g Calcio: 189 mg Líp: 10.2g Hierro:4.2 mg
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Puré de puerros Roti de pavo asado Guarnición de champiñón Pan y leche	Judías blancas con verduras Lenguado (limanda) a la romana Pan y yogurt	Arroz blanco con tomate Tortilla de atún Ensalada de zanahoria y tomate Pan y leche	Coliflor gratinada Albóndigas de atún con patatas Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal:469 HC:38.2 g Sodio: 605 mg Prot:28.6 g Calcio:213 mg Líp:20.2 g Hierro:3.3 mg	Kcal:493 HC:49.2 g Sodio:531 mg Prot:33.8 g Calcio:329 mg Líp:14.5 g Hierro:7.6 mg	Kcal:486 HC:51.9 g Sodio: 922 mg Prot:17.1 g Calcio:187 mg Líp:22.3 g Hierro: 2.6 mg	Kcal:591 HC:34.7 g Sodio: 332 mg Prot:19.4 g Calcio: 346 mg Líp:37.1 g Hierro: 2.9 mg	Kcal:400 HC:47.5g Sodio: 775 mg Prot: 24.1 g Calcio: 278 mg Líp: 10.8 g Hierro: 3.85 mg
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de verduras Chuletas de Sajonia y patatas dado Pan y leche	Caldereta de arroz con pescado Ensalada mixta (lechuga, tomate, jamón york y queso) Pan y yogurt	Tallarines integrales con tomate Salchichas Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y leche	Puré de calabacín Merluza a la romana Pan y leche	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Pan y leche
Kcal:515 HC:42.2 g Sodio: 1041 mg Prot:20 g Calcio: 341 mg Líp:28.8 g Hierro: 4.8 mg	Kcal: 466 HC: 53.2 g Sodio: 1254 mg Prot: 22.6 g Calcio: 179 mg Líp: 10.8 g Hierro: 2.2 mg	Kcal:465 HC:52.5 g Sodio: 652 mg Prot:18 g Calcio: 203 mg Líp:20.3 g Hierro: 2.3 mg	Kcal:429 HC:44.9 g Sodio: 1246 mg Prot:16.5 g Calcio: 113 mg Líp:18.8 g Hierro: 2.9 mg	Kcal: 417 HC:37.1 g Sodio: 346 mg Prot:16.3 g Calcio:180 mg Líp: 21.2g Hierro: 4.45 mg
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Judías verdes con tomate Pollo asado Ensalada de lechuga y tomate Pan y leche	Patatas guisadas con verduras Lenguados (limanda) al horno Pan y yogurt	Fideuá con verduras Lacón Pan y leche	Puré de champiñón Merluza con tomate Pan y leche	Lentejas con arroz Tortilla de calabacín Pan y leche
Kcal:534 HC:22 g Sodio:511 mg Prot:38 g Calcio:169 mg Líp:32.2 g Hierro: 3.5 mg	Kcal:423 HC: 35.6g Sodio: 368 mg Prot: 30.1 g Calcio:108 mg Líp:17.9 g Hierro: 1.45 mg	Kcal:520 HC:66.9 g Sodio:287 mg Prot:19.5 g Calcio:193 mg Líp:17.8 g Hierro:3.2 mg	Kcal:353 HC:46.3 g Sodio: 3220 mg Prot:32.5 g Calcio:110 mg Líp:14 g Hierro: 2.4 mg	Kcal:415 HC:42.5 g Sodio: 863 mg Prot:19.3 g Calcio:153 mg Líp:16.8 g Hierro: 5.3 mg
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
Brócoli rehogado Carne de cerdo en salsa con zanahoria y guisantes Pan y leche	Potaje de judías y espinacas Palometa con tomate Pan y yogurt	Ensalada arroz, tomate, huevo, atún Pollo en pepitoria Guarnición de champiñón Pan y leche	Puré de zanahorias Albóndigas de merluza en salsa Ensalada de lechuga Pan y leche	
Kcal:469 HC:26.9 g Sodio:1648 mg Prot:44.9 g Calcio:221 mg Líp:19.1 g Hierro: 4.8 mg	Kcal:442 HC:42.3 g Sodio:458 mg Prot:26.1 g Calcio:189 mg Líp:15.7 g Hierro:5.1 mg	Kcal:450 HC:35.4 g Sodio:263 mg Prot:28.2 g Calcio:104 mg Líp:21 g Hierro: 2.25 mg	Kcal:436 HC:26.3 g Sodio: 744 mg Prot:10.5 g Calcio:206 mg Líp:28.8 g Hierro: 2.3 mg	

MAYO 2026



SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Coliflor rehogada Cinta de lomo con tomate y patatas Pan y leche	Lentejas con arroz Merluza al horno Ensalada de tomate y zanahoria Pan y yogurt	Lasaña de carne Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún y queso) Pan y leche	Puré de espinacas Lenguados (limanda) ala romana con patatas panaderas Pan y leche	Judías pintas con verduras Tortilla de atún Pan y leche
Kcal:376 HC:17g Sodio:270 mg Prot:12.2g Calcio:104 mg Líp:27.3g Hierro: 2.3mg	Kcal:372 HC:47.2 g Sodio:735 mg Prot:20.7g Calcio:136 mg Líp:12.6 g Hierro:4.3 mg	Kcal:469 HC:39g Sodio: 1266mg Prot:31.2g Calcio:465 mg Líp:35.2g Hierro: 4 mg	Kcal:432 HC:23.2g Sodio:274 mg Prot:26g Calcio:161 mg Líp:26.5g Hierro:2.5 mg	Kcal:534 HC:42.3 g Sodio:251mg Prot:24.2g Calcio:253 mg Líp:26.7g Hierro: 6.4 mg
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Puré de puerros Salchichas con patatas Pan y leche	Ensaladilla rusa (patata, guisantes, zanahoria y atún) Merluza en salsa Pan y yogurt	Arroz blanco con tomate Hamburguesas de pollo Ensalada de lechuga Pan y leche	Judías verdes con jamón york Salmón al horno Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal:474 HC:30.5 g Sodio: 2484mg Prot:25g Calcio: 258 mg Líp:19.3g Hierro: 2.3 mg	Kcal:532 HC:38.4 g Sodio:649mg Prot:28.9g Calcio: 291 mg Líp:27.7 g Hierro:4 mg	Kcal:502 HC:52.3g Sodio:963 mg Prot:19.1 g Calcio: 171 mg Líp:23.3g Hierro: 1.9mg	Kcal:386 HC:25.8 g Sodio:561 mg Prot:21g Calcio:124 mg Líp:21.2g Hierro: 2.4mg	Kcal:400 HC:47.5g Sodio: 775 mg Prot: 24.1g Calcio: 278 mg Líp: 10.8g Hierro: 3.85 mg
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Puré de calabacín San Jacobos caseros con patatas fritas Pan y leche	Lentejas con verduras Filete de lenguado (limanda) al horno Pan y yogurt	Sopa de pescado Pollo salteado con verduras Pan y leche	Puré de coliflor Merluza con tomate Guarnición de arroz Pan y leche	Judías blancas guisadas Tortilla de jamón york Ensalada de tomate Pan y leche
Kcal:402 HC:24.3g Sodio:741 mg Prot:15.1 g Calcio:187 mg Líp:26.3 Hierro: 2.2mg	Kcal:578 HC:66g Sodio:1626 mg Prot:31.2g Calcio: 356 mg Líp:19g Hierro: 8.3 mg	Kcal: 585 HC:27.7 g Sodio: 780 mg Prot:46.3 g Calcio: 221 mg Líp:32.4g Hierro: 5 mg	Kcal:446 HC:39.3 g Sodio:1200 mg Prot:26.9 g Calcio:258 mg Líp:18.1g Hierro:3.9 mg	Kcal:574 HC:51.5g Sodio:637 mg Prot:30.2g Calcio:263 mg Líp:23.1g Hierro:6.9 mg
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Puré de champiñón Filetes rusos con tomate Pan y leche	Patatas guisadas con pescado Lacón Ensalada de lechuga Pan y yogurt	Ensalada de pasta (tomate, atún, zanahoria) Tortilla de patata Pan y leche	Puré de verduras Atún con tomate y patatas Pan y leche	Caldereta de arroz y pescado Ensalada (Lechuga, tomate, j. york, queso) Pan y leche
Kcal:549 HC:37,6g Sodio:975mg Prot: 26,4g Calcio: 207 mg Líp:31,5g Hierro: 3,7 mg	Kcal:463 HC:45.2g Sodio:1294 mg Prot:36.6g Calcio:240 mg Líp:25.5g Hierro:2.6 mg	Kcal: 557 HC:56,7g Sodio: 1419mg Prot: 24,7 g Calcio: 207 mg Líp: 24,6 g Hierro: 3,5 mg	Kcal: 548 HC:55,7g Sodio: 1139mg Prot: 19,6g Calcio: 257 mg Líp: 25,5g Hierro: 4,8mg	Kcal: 461 HC:46.3g Sodio: 1014mg Prot:22.5g Calcio: 358 mg Líp:18.3g Hierro: 1.6mg

JUNIO 2026

SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Puré de espárragos Ternera con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y leche	Ensalada de patata, tomate atún y zanahoria Lenguado (limanda) a la romana Pan y yogurt	Sopa de fideos Albóndigas de carne con verduras Pan y leche	Coliflor gratinada Palometa al horno con patatas Pan y leche	Lentejas con arroz Tortilla de calabacín Pan y leche
Kcal: 485 HC: 51,6 g Sodio: 588 mg Prot: 32,4 g Calcio: 219 mg Líp: 15,5 g Hierro: 4,4 mg	Kcal: 499 HC: 35,3 g Sodio: 629 mg Prot: 22,4 g Calcio: 242 mg Líp: 29,1 g Hierro: 2,3 mg	Kcal: 529 HC: 52,2 g Sodio: 1367 mg Prot: 21,9 g Calcio: 188 mg Líp: 25 g Hierro: 3 mg	Kcal: 540 HC: 35,6 g Sodio: 772 mg Prot: 33,3 g Calcio: 377 mg Líp: 28,1 g Hierro: 2,7 mg	Kcal: 415 HC: 42,5 g Sodio: 863 mg Prot: 19,3 g Calcio: 153 mg Líp: 16,8 g Hierro: 5,3 mg
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Puré de puerros Roti de pavo asado con patatas Pan y leche	Potaje de judías y espinacas Merluza a la plancha Pan y yogurt	Paella con pollo y verdura Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, queso) Pan y leche	Revuelto de brócoli, j. york y huevo Lenguados (limanda) con tomate Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Bizcocho casero y leche
Kcal: 480 HC: 39,4 g Sodio: 612 mg Prot: 29,6 g Calcio: 222 mg Líp: 21,1 g Hierro: 3,3 mg	Kcal: 571 HC: 51 g Sodio: 659 mg Prot: 33,3 g Calcio: 389 mg Líp: 17,2 g Hierro: 7,1 mg	Kcal: 517 HC: 55,4 g Sodio: 779 mg Prot: 21,2 g Calcio: 241 mg Líp: 22,1 g Hierro: 4 mg	Kcal: 504 HC: 32,1 g Sodio: 850 mg Prot: 34,9 g Calcio: 276 mg Líp: 25,5 g Hierro: 4,8 mg	Kcal: 449 HC: 62,3 g Sodio: 690 mg Prot: 20,8 g Calcio: 189 mg Líp: 10,2 g Hierro: 4,2 mg
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Puré de zanahorias Pollo en salsa Guarnición de arroz blanco Pan y leche	Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa Ensalada de tomate y lechuga Pan y yogurt	Ensalada pasta, tomate, zanahoria y atún Chuleta de sajonia Pan y leche	Puré de espinacas Albóndigas de merluza en tomate Guarnición de quinoa Pan y leche	Lentejas con verduras Fingers de pollo caseros Pan y leche
Kcal: 560 HC: 60,5 g Sodio: 710 mg Prot: 24,1 g Calcio: 189 mg Líp: 23,5 g Hierro: 2,4 mg	Kcal: 523 HC: 37,7 g Sodio: 1355 mg Prot: 35,7 g Calcio: 272 mg Líp: 24,6 g Hierro: 2,8 mg	Kcal: 523 HC: 44,2 g Sodio: 438 mg Prot: 24,1 g Calcio: 172 mg Líp: 27 g Hierro: 2,6 mg	Kcal: 499 HC: 45,6 g Sodio: 421 mg Prot: 15,6 g Calcio: 298 mg Líp: 27,3 g Hierro: 3,3 mg	Kcal: 444 HC: 40,6 g Sodio: 881 mg Prot: 30,9 g Calcio: 196 mg Líp: 15,7 g Hierro: 4,7 mg
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Puré de calabacín Salchichas con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan y leche	Ensaladilla rusa (patata, guisantes, zanahoria y atún) Salmón a la plancha Pan y yogurt	Sopa de arroz Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Pan y leche	Judías verdes con jamón york Merluza romana Guarnición puré de patatas Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal: 491 HC: 35,1 g Sodio: 1504 mg Prot: 18,7 g Calcio: 238 mg Líp: 29,4 g Hierro: 2,8 mg	Kcal: 597 HC: 37,2 g Sodio: 1671 mg Prot: 29,6 g Calcio: 259 mg Líp: 35,2 g Hierro: 3,1 mg	Kcal: 426 HC: 40,9 g Sodio: 1225 mg Prot: 21,2 g Calcio: 154 mg Líp: 19,4 g Hierro: 2,2 mg	Kcal: 547 HC: 38,6 g Sodio: 1365 mg Prot: 23,4 g Calcio: 257 mg Líp: 31,9 g Hierro: 3,7 mg	Kcal: 400 HC: 47,5 g Sodio: 775 mg Prot: 24,1 g Calcio: 278 mg Líp: 10,8 g Hierro: 3,85 mg
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Puré de verduras Chuleta de Sajonia con patatas dado Pan y leche	Judías blancas guisadas Atún con salteado de verduras Pan y yogurt			
Kcal: 496 HC: 32,1 g Sodio: 822 mg Prot: 21,5 g Calcio: 291 mg Líp: 30,2 g Hierro: 4 mg	Kcal: 501 HC: 55,2 g Sodio: 514 mg Prot: 29,5 g Calcio: 302 mg Líp: 14,2 g Hierro: 5,4 mg			



JULIO 2026

SE SERVIRÁ UNA RACIÓN DE FRUTA CON LA LECHE. LOS VIERNES SE DARÁ PAN INTEGRAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Ensalada pasta, tomate, zanahoria y atún Hamburguesa de pollo Pan y leche	Puré de zanahorias Lenguados (limanda) con tomate Guarnición de arroz Pan y leche	Lentejas con verduras Tortilla de patata Pan y leche
		Kcal: 465 HC: 43,8 g Sodio: 420 mg Prot: 24,4 g Calcio: 172 mg Líp: 20,6 g Hierro: 2,2 mg	Kcal: 519 HC: 59,6 g Sodio: 1039 mg Prot: 22,5 g Calcio: 243 mg Líp: 20,2 g Hierro: 2,2 mg	Kcal: 558 HC: 59,9 g Sodio: 2547 mg Prot: 22,3 g Calcio: 260 mg Líp: 13,9 g Hierro: 8,2 mg
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Puré de puerros Pollo asado Guarnición de champiñón Pan y leche	Ensalada de patata, tomate atún y zanahoria Merluza al horno Pan y yogurt	Sopa de pescado Filetes de ternera con tomate Pan y leche	Revuelto de judías verdes, jamón york y huevo Albóndigas de bacalao en salsa Pan y leche	Judías pintas con arroz Empanadillas Ensalada de lechuga y tomate Pan y leche
Kcal: 494 HC: 39,6 g Sodio: 626 mg Prot: 29,3 g Calcio: 283 mg Líp: 22,8 g Hierro: 4,7 mg	Kcal: 487 HC: 22,8 g Sodio: 842 mg Prot: 55,5 g Calcio: 237 mg Líp: 18,3 g Hierro: 2,6 mg	Kcal: 501 HC: 30,3 g Sodio: 646 mg Prot: 28,8 g Calcio: 194 mg Líp: 28,8 g Hierro: 4 mg	Kcal: 495 HC: 30,2 g Sodio: 617 mg Prot: 21,1 g Calcio: 290 mg Líp: 31 g Hierro: 2,4 mg	Kcal: 524 HC: 43,6 g Sodio: 406 mg Prot: 18,8 g Calcio: 203 mg Líp: 28,5 g Hierro: 3,5 mg
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Coliflor rehogada con patata Albóndigas de carne con verduras Pan y leche	Ensaladilla rusa (patata, guisantes, zanahoria y atún) Atún con salteado de verduras Pan y yogurt	Fideuá con verduras y pollo Ensalada mixta (tomate, jamón york, queso) Pan y leche	Puré espárragos Lenguado (limanda) con tomate Guarnición de arroz Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y leche
Kcal: 425 HC: 26,4 g Sodio: 431 mg Prot: 17,8 g Calcio: 254 mg Líp: 22,2 g Hierro: 3,2 mg	Kcal: 510 HC: 53,4 g Sodio: 689 mg Prot: 28 g Calcio: 297 mg Líp: 29,2 g Hierro: 3,9 mg	Kcal: 414 HC: 46 g Sodio: 443 mg Prot: 32,4 g Calcio: 249 mg Líp: 17,9 g Hierro: 2,6 mg	Kcal: 505 HC: 82,3 g Sodio: 396 mg Prot: 29,4 g Calcio: 95 mg Líp: 6,5 g Hierro: 2,3 mg	Kcal: 400 HC: 47,5 g Sodio: 775 mg Prot: 24,1 g Calcio: 278 mg Líp: 10,8 g Hierro: 3,85 mg
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Puré de verduras Salchichas con patatas fritas Pan y leche	Lentejas guisadas Palometa al horno Ensalada lechuga y zanahoria Pan y yogurt	Ensalada de arroz, tomate, huevo y atún Roti de pavo asado Pan y leche	Judías verdes rehogadas con jamón york Merluza con tomate Pan y leche	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa con rodajas de tomate Pan y leche
Kcal: 532 HC: 40,8 g Sodio: 1173 mg Prot: 17,8 g Calcio: 3,21 mg Líp: 31,9 g Hierro: 3,3 mg	Kcal: 543 HC: 36,9 g Sodio: 638 mg Prot: 43,9 g Calcio: 269 mg Líp: 22,9 g Hierro: 4,5 mg	Kcal: 437 HC: 44,2 g Sodio: 539 mg Prot: 32,4 g Calcio: 167 mg Líp: 14 g Hierro: 2,2 mg	Kcal: 575 HC: 52,6 g Sodio: 3382 mg Prot: 40,6 g Calcio: 221 mg Líp: 21,4 g Hierro: 4,4 mg	Kcal: 448 HC: 36,5 g Sodio: 431 mg Prot: 24,6 g Calcio: 209 mg Líp: 21,6 g Hierro: 4,1 mg
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Puré de espinacas Chul. de Sajonia con patatas fritas Pan y leche	Sopa de cocido Cocido completo Pan y yogurt	Espaguetis integrales con tomate Tortilla de atún Ensalada lechuga Pan y leche	Puré de calabacín Merluza a la romana Pan y leche	Caldereta de arroz y pescado Ensalada (Lechuga, tomate, j. york, queso) Pan y leche
Kcal: 473 HC: 35,2 g Sodio: 491 mg Prot: 19,3 g Calcio: 312 mg Líp: 26,9 g Hierro: 5,4 mg	Kcal: 402 HC: 48,4 g Sodio: 775 mg Prot: 24,9 g Calcio: 273 mg Líp: 10,8 g Hierro: 3,84 mg	Kcal: 466 HC: 58 g Sodio: 315 mg Prot: 17,8 g Calcio: 195 mg Líp: 16,9 g Hierro: 2,9 mg	Kcal: 429 HC: 44,9 g Sodio: 1246 mg Prot: 16,5 g Calcio: 113 mg Líp: 18,8 g Hierro: 2,9 mg	Kcal: 461 HC: 46,3 g Sodio: 1014 mg Prot: 22,5 g Calcio: 358 mg Líp: 18,3 g Hierro: 1,6 mg

Este menú está revisado y valorado por
VERÓNICA NAVARRO GUARDIA *Verónica Navarro*
Técnico Superior Especialista en Nutrición
Humana y Dietética. Registro Autonómico de
Títulos: 2005/1305156006203

TENEMOS INFORMACIÓN DISPONIBLE SOBRE ALERGENOS. PUEDE SOLICITARSE EN DIRECCIÓN.