

MENÚ BASAL INFANTIL CEDES OCTUBRE 2026-FEBRERO 2027



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	Arroz con tomate	Puré de legumbres (LEGUMINOSA)	Espirales con tomate y atún (GLUTEN, PESCADO Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Arroz con verdura	Sopa de ave con garbanzos y pasta (GLUTEN, LEGUMINOSA. Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)
	Gallineta en salsa verde con ensalada (PESCADO. Trazas: CRUSTÁCEO, MOLUSCO)	Jamoncitos de pollo con salsa campestre	Tortilla de jamón cocido con ensalada (HUEVO)	Lomo a la plancha	Boquerón rebozado (GLUTEN, PESCADO. Trazas SOJA, MOSTAZA) con ensalada
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 746 Lip (g) 15,4 HC (g) 107 Prot (g) 38,9 Recomendaciones cena: Hervido de judías verdes y chuletas de cordero	E (kcal) 691 Lip (g) 17,8 HC (g) 84,7 Prot (g) 36,5 Recomendaciones cena: Ensalada de tomate y croquetas de bacalao	E (kcal) 703 Lip (g) 18,2 HC (g) 101 Prot (g) 28,1 Recomendaciones cena: Alcachofas rehogadas y queso fresco a la plancha	E (kcal) 663 Lip (g) 16 HC (g) 88,2 Prot (g) 37,2 Recomendaciones cena: Lubina al horno con verduras	E (kcal) 701 Lip (g) 23,2 HC (g) 75,3 Prot (g) 40,7 Recomendaciones cena: Tortilla de calabacín y ensalada de pepino
SEMANA 2	Judías pintas con arroz (LEGUMINOSA)	Puré de calabacín	Fideuá de carne (GLUTEN, Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Potaje de garbanzos y calabaza (LEGUMINOSA)	Arroz tres delicias (CRUSTÁCEO, SULFITO, HUEVO, LEGUMINOSA)
	Magra con tomate	Pechuga de pollo en salsa de manzana (LECHE)	Merluza en salsa de verduras con ensalada (PESCADO)	Hamburguesa natural mixta con salsa de tomate casera	Fogonero en salsa de pimientos con ensalada (PESCADO)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 715 Lip (g) 15,2 HC (g) 91,4 Prot (g) 39,9 Recomendaciones cena: Mero guisado con verduras	E (kcal) 642 Lip (g) 19 HC (g) 73,3 Prot (g) 36,7 Recomendaciones cena: Guisantes rehogados y boquerones al horno	E (kcal) 717 Lip (g) 14,7 HC (g) 97 Prot (g) 41,6 Recomendaciones cena: Tomate partido y tortilla de espinacas	E (kcal) 733 Lip (g) 25,7 HC (g) 80 Prot (g) 42,8 Recomendaciones cena: Puré de calabacín y dorada a la plancha	E (kcal) 760 Lip (g) 17,5 HC (g) 96 Prot (g) 49 Recomendaciones cena: Sopa juliana y chuletas de pavo
SEMANA 3	Sopa de ave con garbanzos y pasta (LEGUMINOSA, GLUTEN. Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Hervido de judías verdes con patata	Paella de pollo y verduras	Lentejas con verdura (LEGUMINOSA. Trazas: GLUTEN)	Macarrones carbonara (GLUTEN, LECHE, SOJA. Trazas: HUEVO, MOSTAZA)
	Merluza a la plancha (PESCADO) con ensalada	Jamoncitos de pollo al horno con setas	Salmón al horno con ensalada (PESCADO. Trazas: CRUSTÁCEO, MOLUSCO)	Cabezada de lomo al horno con patatas	Tortilla francesa con ensalada (HUEVO)
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 606 Lip (g) 13,2 HC (g) 70,9 Prot (g) 43 Recomendaciones cena: Champiñones salteados con lomo	E (kcal) 635 Lip (g) 14,6 HC (g) 86,2 Prot (g) 32,1 Recomendaciones cena: Berenjena rellena de atún y verduras	E (kcal) 742 Lip (g) 20,6 HC (g) 95,4 Prot (g) 42,1 Recomendaciones cena: Ensalada con frutos secos y huevo duro	E (kcal) 796 Lip (g) 20,6 HC (g) 85,9 Prot (g) 56,6 Recomendaciones cena: Judías verdes con tomate y boquerones fritos	E (kcal) 753 Lip (g) 29,9 HC (g) 90,2 Prot (g) 24,5 Recomendaciones cena: Puré de puerros y merluza al vapor
SEMANA 4	Puré de calabaza	Arroz caldoso con marisco (MOLUSCO, CRUSTÁCEO, PESCADO)	Potaje de garbanzos con acelgas (LEGUMINOSA)	Espaguetis boloñesa (GLUTEN, Trazas: HUEVO, SOJA, MOSTAZA)	Judías pintas con arroz y magra (LEGUMINOSA)
	Albóndigas a la jardinera (SOJA, SULFITO) con ensalada	Bacaladilla con ajo y perejil (PESCADO) con ensalada	Alitas de pollo al horno con ensalada	Tortilla francesa con menestra (HUEVO, LEGUMINOSA)	Merluza a la plancha (PESCADO) con ensalada
	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco y fruta de temporada	Pan integral o blanco, fruta de temporada y lácteo
	E (kcal) 747 Lip (g) 27,6 HC (g) 88,8 Prot (g) 23,7 Recomendaciones cena: Sopa de ave y sardinas al horno	E (kcal) 623 Lip (g) 12,3 HC (g) 86,3 Prot (g) 37,9 Recomendaciones cena: Ensalada y tortilla de jamón	E (kcal) 787 Lip (g) 27,5 HC (g) 81,7 Prot (g) 42,8 Recomendaciones cena: Crema de zanahoria y cazuela de gambas	E (kcal) 736 Lip (g) 25,6 HC (g) 88,5 Prot (g) 29,7 Recomendaciones cena: Espárragos y champiñones rehogados con taquitos de pavo	E (kcal) 640 Lip (g) 19,2 HC (g) 73,8 Prot (g) 35,2 Recomendaciones cena: Guisantes rehogados y dorada al horno

E: Energía
Líp: Lípidos
HC: Hidratos de Carbono
Prot: Proteínas

*FRUTAS DE TEMPORADA OCTUBRE-FEBRERO: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA, MANDARINA, MELÓN

COPRISER, S.L.
DPTO. DE NUTRICIÓN
Pol. Campollano C/D, N° 36, Nave 3
Telf. y Fax: 967 673 137

Actualización: 02/10/2026

Dietista-nutricionista CLM016

OCTUBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	5	6	7	8	9	10	11
SEMANA 2	12	13	14	15	16	17	18
SEMANA 3	19	20	21	22	23	24	25
SEMANA 4	26	27	28	29	30	31	

NOVIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	2	3	4	5	6	7	8
SEMANA 2	9	10	11	12	13	14	15
SEMANA 3	16	17	18	19	20	21	22
SEMANA 4	23	24	25	26	27	28	29
SEMANA 1	30						

DICIEMBRE 2026							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1		1	2	3	4	5	6
SEMANA 2	7	8	9	10	11	12	13
SEMANA 3	14	15	16	17	18	19	20
SEMANA 4	21	22	23	24	25	26	27

ENERO 2027							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 1	11	12	13	14	15	16	17
SEMANA 2	18	19	20	21	22	23	24
SEMANA 3	25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO 2027							
	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
SEMANA 4	1	2	3	4	5	6	7
SEMANA 1	8	9	10	11	12	13	14
SEMANA 2	15	16	17	18	19	20	21
SEMANA 3	22	23	24	25	26	27	28