

# NUESTRO COMEDOR

## ENERO TRITURADO



<p>Puré de verdura con pavo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, 6, T6, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 9</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>309,97</td> <td>237,32</td> <td>44,73</td> <td>33,04</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,97	237,32	44,73	33,04	<p>Puré de verdura con cerdo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 10</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>324,10</td> <td>232,52</td> <td>58,86</td> <td>37,84</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	324,10	232,52	58,86	37,84	<p>Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 11</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>325,37</td> <td>233,32</td> <td>58,59</td> <td>39,28</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	325,37	233,32	58,59	39,28	<p>Puré de verdura con pescado (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 4, T2, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 12</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>309,01</td> <td>232,52</td> <td>46,17</td> <td>35,36</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,01	232,52	46,17	35,36	<p>Puré de verdura con pollo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 13</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>324,67</td> <td>232,64</td> <td>46,44</td> <td>50,68</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	324,67	232,64	46,44	50,68
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,97	237,32	44,73	33,04																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
324,10	232,52	58,86	37,84																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
325,37	233,32	58,59	39,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,01	232,52	46,17	35,36																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
324,67	232,64	46,44	50,68																																									
<p>Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 16</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>325,37</td> <td>233,32</td> <td>58,59</td> <td>39,28</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	325,37	233,32	58,59	39,28	<p>Puré de verdura con pavo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, 6, T6, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 17</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>309,97</td> <td>237,32</td> <td>44,73</td> <td>33,04</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,97	237,32	44,73	33,04	<p>Puré de verdura con cerdo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 18</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>324,10</td> <td>232,52</td> <td>58,86</td> <td>37,84</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	324,10	232,52	58,86	37,84	<p>Puré de verdura con pollo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Manzana ecológica</p> <p><b>DIA 19</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>262,99</td> <td>171,38</td> <td>50,90</td> <td>45,52</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	262,99	171,38	50,90	45,52	<p>Puré de verdura con pescado (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 4, T2, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 20</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>309,01</td> <td>232,52</td> <td>46,17</td> <td>35,36</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,01	232,52	46,17	35,36
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
325,37	233,32	58,59	39,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,97	237,32	44,73	33,04																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
324,10	232,52	58,86	37,84																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
262,99	171,38	50,90	45,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,01	232,52	46,17	35,36																																									
<p>Puré de verdura con pavo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, 6, T6, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 23</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>309,97</td> <td>237,32</td> <td>44,73</td> <td>33,04</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,97	237,32	44,73	33,04	<p>Puré de verdura con pescado (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 4, T2, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 24</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>309,01</td> <td>232,52</td> <td>46,17</td> <td>35,36</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,01	232,52	46,17	35,36	<p>Puré de verdura con cerdo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 25</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>324,10</td> <td>232,52</td> <td>58,86</td> <td>37,84</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	324,10	232,52	58,86	37,84	<p>Puré de verdura con pollo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 26</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>324,67</td> <td>232,64</td> <td>46,44</td> <td>50,68</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	324,67	232,64	46,44	50,68	<p>Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 27</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>325,37</td> <td>233,32</td> <td>58,59</td> <td>39,28</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	325,37	233,32	58,59	39,28
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,97	237,32	44,73	33,04																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,01	232,52	46,17	35,36																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
324,10	232,52	58,86	37,84																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
324,67	232,64	46,44	50,68																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
325,37	233,32	58,59	39,28																																									
<p>Puré de verdura con pavo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, 6, T6, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 30</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>309,97</td> <td>237,32</td> <td>44,73</td> <td>33,04</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,97	237,32	44,73	33,04	<p>Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada</p> <p><b>DIA 31</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>KCAL</th> <th>Hidr.(g)</th> <th>Lípid.(g)</th> <th>Prot.(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>325,37</td> <td>233,32</td> <td>58,59</td> <td>39,28</td> </tr> </tbody> </table>	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	325,37	233,32	58,59	39,28																											
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,97	237,32	44,73	33,04																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
325,37	233,32	58,59	39,28																																									

Valoración nutricional: Calcio 31,3 Hierro 1,2 Sodio 415,6 Vit. A 176,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,2 Vit. C 23,3 Ác. fólico 55,8 Fibra 7,1 Colest. 13,2 AGS 1,0 AGM 1,4 AGP 2,8

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

El menú irá acompañado de agua.



**secoe**<sup>®</sup>  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## ENERO BASAL



Arroz con salsa casera de tomate (Rice with homemade tomato sauce)  
Tortilla francesa (3,) French style omelette  
Loncha de queso (7,) Cheese slices  
Pan (1,) Bread  
Melocotón en almibar Peach in syrup

Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes)  
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2,) Tempura cod (homemade)  
Ensalada de lechuga y tomate (12,) Lettuce and tomato salad  
Pan integral (1,) Brown bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 3, T3,) Madrid style stew: noodle soup  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19,) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot  
Pan (1,) Bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Espaguetis a la carbonara (con bacon) (1, 7, T3,) Carbonara style spaghetti (with bacon)  
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19, 4, T4,) Rooster with leek and onion sauce  
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Lettuce and carrot salad  
Pan (1,) Bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Coliflor rehogada con ajo Sautéed cauliflower with garlic  
Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 19, 6,) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)  
Arroz Rice  
Pan (1,) Bread  
Yogur (7,) Yogurt

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	609,81	345,81	183,52	78,41

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	580,84	330,22	128,12	123,41

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	726,76	386,57	181,77	152,84

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	583,72	351,04	177,43	51,54

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	407,44	138,89	128,39	119,47

Lentejas guisadas con chorizo (T1, 12, 19,) Lentil stew with "chorizo"  
Empanadillas de atún (, 1, 19, 3, 4, T2, T6, T7, T9,) Tuna pastries  
Ensalada de lechuga y maíz (12,) Lettuce and sweetcorn salad  
Pan (1,) Bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York (12, 19, 6, T6,) Sautéed french beans with cooked ham  
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12, 19, 6,) Mixed meatballs in grandmother sauce  
Patatas fritas French fries  
Pan (1,) Bread  
Fruta ecológica Ecologic fruit

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) Valencian style paella (chicken and french beans)  
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)  
Ensalada de lechuga y tomate (12,) Lettuce and tomato salad  
Pan integral (1,) Brown bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Crema de puerros (con patata) Creamed leeks (with potatoes)  
Revuelto de huevo con jamón York (19, 3, 6, T6,) Scrambled eggs with cooked ham  
Ensalada de lechuga y maíz (12,) Lettuce and sweetcorn salad  
Pan (1,) Bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3,) Macaroni with homemade tomato sauce  
Merluza a la romana (1, 3, 4,) Battered hake  
Zanahoria glaseada Grilled carrot  
Pan (1,) Bread  
Yogur (7,) Yogurt

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	819,62	402,22	298,37	105,11

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	635,72	261,62	275,35	94,01

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	800,93	391,11	238,58	151,86

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	540,36	287,34	180,61	70,94

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	514,94	256,84	133,91	138,77

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,) Biscay style broccoli (garlic and paprika)  
Tortilla de patata con queso (3, 7, T3,) Spanish style omelette with cheese  
Ensalada de lechuga y maíz (12,) Lettuce and sweetcorn salad  
Pan (1,) Bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3,) Italian style spirals (tomato, cheese and oregano)  
Hamburguesa de salmón y calabaza en salsa de naranja y eneldo (4, 7,) Salmon and pumpkin hamburger with orange and dill sauce  
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Lettuce and carrot salad  
Pan integral (1,) Brown bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 3, T3,) Madrid style stew: noodle soup  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19,) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot  
Pan (1,) Bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Menestra de verduras con caldo corto de jamón (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (19, 9,) Sautéed vegetables stew with ham sauce (Brussel sprouts, cauliflower and french beans)  
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce  
Arroz pilaf (cebolla y ajo) Pilaf rice (onion and garlic)  
Pan (1,) Bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Carillas cacereñas (judías pintas) (19,) Pinto beans stew (pepper and leek)  
Bacalao dorado con patatas dado (3, 4,) Cod with orange sauce  
Pan (1,) Bread  
Yogur (7,) Yogurt

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	525,61	247,97	195,58	57,32

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	705,42	370,98	176,93	155,39

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	726,76	386,57	181,77	152,84

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	578,61	287,96	133,97	127,30

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	486,64	212,85	71,46	198,34

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
Hamburguesa mixta a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19, 6,) Garden style mixed hamburger (peas and carrot)  
Pan integral (1,) Brown bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 19,) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)  
Huevos cocidos con salsa aurora (1, 3, 7,) Boiled eggs with aurora sauce  
Patatas panaderas (12,) Steamed sliced potatoes  
Pan (1,) Bread  
Fruta de temporada Seasonal fruit

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	600,95	318,00	203,31	86,10

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	771,15	426,51	211,96	129,47

Valoración nutricional: Calcio 120,5 Hierro 4,6 Sodio 1134,3 Vit. A 332,8 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 46,1 Ác. fólico 128,6 Fibra 10,6 Colest. 85,5 AGS 5,4 AGM 7,5 AGP 6,6

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

El menú irá acompañado de agua.



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



Trazas (T)



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO