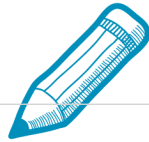
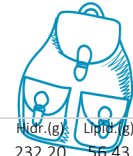
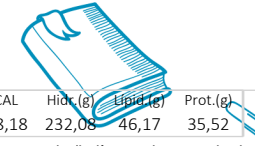




# NUESTRO COMEDOR



## MARZO TRITURADO



		<b>DIA 1</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>317,58</td><td>232,08</td><td>52,47</td><td>38,80</td></tr> </table> Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	317,58	232,08	52,47	38,80	<b>DIA 2</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>308,18</td><td>232,08</td><td>46,17</td><td>35,52</td></tr> </table> Puré de verdura con pescado (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 4, T2, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	308,18	232,08	46,17	35,52	<b>DIA 3</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>345,78</td><td>232,20</td><td>56,43</td><td>62,84</td></tr> </table> Puré de verdura con pollo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	345,78	232,20	56,43	62,84																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
317,58	232,08	52,47	38,80																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
308,18	232,08	46,17	35,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
345,78	232,20	56,43	62,84																																									
<b>DIA 6</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>317,58</td><td>232,08</td><td>52,47</td><td>38,80</td></tr> </table> Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	317,58	232,08	52,47	38,80	<b>DIA 7</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>309,18</td><td>236,88</td><td>44,73</td><td>33,20</td></tr> </table> Puré de verdura con pavo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 6, T6, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,18	236,88	44,73	33,20	<b>DIA 8</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>308,18</td><td>232,08</td><td>46,17</td><td>35,52</td></tr> </table> Puré de verdura con pescado (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 4, T2, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	308,18	232,08	46,17	35,52	<b>DIA 9</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>261,63</td><td>170,82</td><td>63,32</td><td>32,84</td></tr> </table> Puré de verdura con cerdo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Manzana ecológica	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	261,63	170,82	63,32	32,84	<b>DIA 10</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>345,78</td><td>232,20</td><td>56,43</td><td>62,84</td></tr> </table> Puré de verdura con pollo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	345,78	232,20	56,43	62,84
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
317,58	232,08	52,47	38,80																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,18	236,88	44,73	33,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
308,18	232,08	46,17	35,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
261,63	170,82	63,32	32,84																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
345,78	232,20	56,43	62,84																																									
<b>DIA 13</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>309,18</td><td>236,88</td><td>44,73</td><td>33,20</td></tr> </table> Puré de verdura con pavo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, 6, T6, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,18	236,88	44,73	33,20	<b>DIA 14</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>308,18</td><td>232,08</td><td>46,17</td><td>35,52</td></tr> </table> Puré de verdura con pescado (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 4, T2, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	308,18	232,08	46,17	35,52	<b>DIA 15</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>323,31</td><td>232,08</td><td>58,86</td><td>38,00</td></tr> </table> Puré de verdura con cerdo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	323,31	232,08	58,86	38,00	<b>DIA 16</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>345,78</td><td>232,20</td><td>56,43</td><td>62,84</td></tr> </table> Puré de verdura con pollo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	345,78	232,20	56,43	62,84	<b>DIA 17</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>317,58</td><td>232,08</td><td>52,47</td><td>38,80</td></tr> </table> Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	317,58	232,08	52,47	38,80
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,18	236,88	44,73	33,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
308,18	232,08	46,17	35,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
323,31	232,08	58,86	38,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
345,78	232,20	56,43	62,84																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
317,58	232,08	52,47	38,80																																									
<b>DIA 20</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>309,18</td><td>236,88</td><td>44,73</td><td>33,20</td></tr> </table> Puré de verdura con pavo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, 6, T6, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,18	236,88	44,73	33,20	<b>DIA 21</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>317,58</td><td>232,08</td><td>52,47</td><td>38,80</td></tr> </table> Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	317,58	232,08	52,47	38,80	<b>DIA 22</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>308,18</td><td>232,08</td><td>46,17</td><td>35,52</td></tr> </table> Puré de verdura con pescado (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 4, T2, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	308,18	232,08	46,17	35,52	<b>DIA 23</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>323,31</td><td>232,08</td><td>58,86</td><td>38,00</td></tr> </table> Puré de verdura con cerdo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	323,31	232,08	58,86	38,00	<b>DIA 24</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>345,78</td><td>232,20</td><td>56,43</td><td>62,84</td></tr> </table> Puré de verdura con pollo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	345,78	232,20	56,43	62,84
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,18	236,88	44,73	33,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
317,58	232,08	52,47	38,80																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
308,18	232,08	46,17	35,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
323,31	232,08	58,86	38,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
345,78	232,20	56,43	62,84																																									
<b>DIA 27</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>323,31</td><td>232,08</td><td>58,86</td><td>38,00</td></tr> </table> Puré de verdura con cerdo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	323,31	232,08	58,86	38,00	<b>DIA 28</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>246,50</td><td>170,82</td><td>50,63</td><td>30,36</td></tr> </table> Puré de verdura con pescado (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( , 19, 4, T2, ) Manzana ecológica	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	246,50	170,82	50,63	30,36	<b>DIA 29</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>345,78</td><td>232,20</td><td>56,43</td><td>62,84</td></tr> </table> Puré de verdura con pollo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	345,78	232,20	56,43	62,84	<b>DIA 30</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>309,18</td><td>236,88</td><td>44,73</td><td>33,20</td></tr> </table> Puré de verdura con pavo (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 19, 6, T6, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	309,18	236,88	44,73	33,20	<b>DIA 31</b> <table border="1"> <tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr> <tr><td>317,58</td><td>232,08</td><td>52,47</td><td>38,80</td></tr> </table> Puré de verdura con ternera (judías verdes, zanahoria, patatas y puerro) ( 12, 19, ) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	317,58	232,08	52,47	38,80
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
323,31	232,08	58,86	38,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
246,50	170,82	50,63	30,36																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
345,78	232,20	56,43	62,84																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
309,18	236,88	44,73	33,20																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
317,58	232,08	52,47	38,80																																									

Valoración nutricional: Calcio 31,5 Hierro 1,2 Sodio 416,6 Vit. A 175,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,2 Vit. C 23,2 Ác. fólico 55,2 Fibra 6,9 Colest. 13,8 AGS 0,9 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.



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)

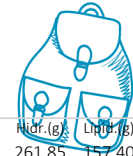
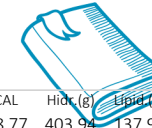


secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR



## MARZO BASAL



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
					<b>DIA 1</b>	674,39	344,12	161,51	155,29	<b>DIA 2</b>	688,77	403,94	137,91	134,15	<b>DIA 3</b>	496,20	261,85	157,40	79,96					
					Potaje de garbanzos con espinacas ( 19, ) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Macarrones con salsa de tomate casera ( 1, T3, ) Bacaladitos en tempura (caseros) ( , 1, 4, T2. ) Ensalada de lechuga y maíz ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Crema de calabaza (con patata) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacin y berenjena) ( 3, ) Pan ( 1, ) Yogur ( 7, ) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>									
<b>DIA 6</b>	560,88	273,32	209,90	43,12	<b>DIA 7</b>	583,83	331,50	137,02	112,22	<b>DIA 8</b>	695,90	377,71	197,39	99,78	<b>DIA 9</b>	634,96	302,89	195,85	129,95	<b>DIA 10</b>	636,55	318,00	168,52	144,31
Brócoli con queso gratinado ( 12, 7, ) Tortilla de patata ( 3, ) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) ( 19, ) Rabas de pota ( 1, 14, T11, ) Ensalada de lechuga, tomate y palmito ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta ecológica <b>CENA: Verdura y pavo</b>	Paella Valenciana (pollo y judías verdes) Revuelto de huevo con jamón York y champiñón ( 19, 3, 6, T6, ) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y ternera</b>				Judías verdes rehogadas con zanahoria Estofado de ternera en salsa Patatas fritas Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>				Espaguetis con salsa de tomate casera ( 1, T3, ) Gallo en salsa de puerro y cebolla ( 19, 4, T2, ) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino ( 12, ) Pan integral ( 1, ) Yogur ( 7, ) <b>CENA: Verdura y huevo</b>										
<b>DIA 13</b>	684,73	307,29	269,99	101,71	<b>DIA 14</b>	705,55	340,87	161,54	200,99	<b>DIA 15</b>	647,22	351,36	169,67	120,86	<b>DIA 16</b>	594,78	326,77	186,16	66,75	<b>DIA 17</b>	611,67	337,87	137,53	132,67
Coliflor con bechamel gratinada ( 1, 7, ) Albóndigas mixtas en salsa de la abuela ( 12, 19, 6, ) Patatas fritas Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Alubias blancas estofadas con arroz ( 19, ) Ragout de pollo en salsa pepitoria Champiñones rehogados ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y huevo</b>	Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) ( 1, 7, T3, ) Rape en salsa meniere (perejil y limón) ( 4, 7, ) Ensalada de lechuga y zanahoria ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y ternera</b>				Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) ( T1, 19, ) Tortilla de patata ( 3, ) Ensalada de lechuga y tomate ( 12, ) Pan ( 1, ) Gelatina <b>CENA: Verdura y pescado</b>				Crema de calabacin (con patata) Merluza a la romana ( , 1, 3, 4, T2, ) Guisantes rehogados con ajo ( 19, ) Pan integral ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y pollo</b>										
<b>DIA 20</b>					<b>DIA 21</b>	669,72	367,32	196,97	92,19	<b>DIA 22</b>	748,86	387,55	192,51	159,02	<b>DIA 23</b>	708,57	355,13	179,03	156,60	<b>DIA 24</b>	640,67	332,51	159,12	132,76
					Fideuá con verduras (calabacin y pimientos) ( 1, T3, ) Tortilla francesa ( 3, ) Loncha de queso ( 7, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y ternera</b>	Cocido: sopa de fideos ( 1, 12, T3, ) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria ( 12, 19, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>				Brócoli con zanahoria y taquitos de jamón York ( 19, 6, ) Escalope de pollo ( 1, 3, T11, ) Patatas panaderas ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y huevo</b>				Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) ( 4, ) Ensalada de lechuga, tomate y maíz ( 12, ) Pan integral ( 1, ) Yogur ( 7, ) <b>CENA: Verdura y cerdo</b>										
<b>DIA 27</b>	672,62	377,55	201,68	78,27	<b>DIA 28</b>	599,25	331,54	131,52	125,38	<b>DIA 29</b>	744,95	398,19	195,94	135,93	<b>DIA 30</b>	715,77	360,36	208,12	135,92	<b>DIA 31</b>				
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) ( T1, 19, ) Tortilla de patata ( 3, ) Ensalada de lechuga, tomate y atún ( 12, 4, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Crema de zanahoria (con patata) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacin y ajo) ( 1, 19, 6, ) Arroz Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y ternera</b>	Alubias pintas con chorizo ( 12, 19, ) Rabas de pota ( 1, 14, T11, ) Ensalada de lechuga, tomate y maíz ( 12, ) Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y huevo</b>				Sopa de estrellas ( 1, 9, T3, ) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas fritas Pan ( 1, ) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>														

Valoración nutricional: Calcio 155,8 Hierro 5,0 Sodio 1361,7 Vit. A 367,6 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 49,2 Ác. fólico 146,1 Fibra 10,7 Colest. 72,2 AGS 4,9 AGM 6,8 AGP 7,0

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)



Altramucos (13)



Moluscos (14)



Trazas (T)



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO