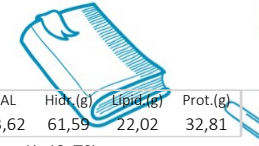


# NUESTRO COMEDOR

## ENERO BASAL 1-3 AÑOS



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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
8	505,70	60,35	20,30	18,99	9	413,75	28,18	20,25	26,27	10	566,61	77,20	15,08	30,40	11	593,62	61,59	22,02	32,81	12	480,45	46,22	13,73	42,89
Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan Yogur (7) <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Guisantes rehogados con patata (12) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Arroz caldoso con verduras Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan Plátano <b>CENA: Verdura y pollo</b>					Cocido: sopa de fideos (1, 12, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral Naranja <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Crema de calabacín (con patata) (12) Bacalao en salsa de naranja (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan Manzana / manzana asada <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
15	487,22	81,83	9,27	12,12	16	236,53	36,99	8,44	3,61	17	495,94	54,49	21,72	16,93	18	592,01	59,24	20,20	44,84	19	412,30	39,46	15,32	28,90
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) Pan Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Crema de zanahoria (con patata) (12) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan Manzana / manzana asada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan Pera <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan Mandarina <b>CENA: Verdura y pollo</b>					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12) Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla) Pan integral Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pescado</b>				
22	380,40	30,59	20,52	8,39	23	502,11	59,48	14,83	37,02	24	338,51	52,39	11,52	6,11	25	337,95	37,98	10,47	21,19	26	599,02	72,08	14,03	44,54
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Naranja <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (12) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral Plátano <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Crema de puerros (con patata) (12) Estofado de tofu Arroz integral Pan Manzana / manzana asada <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Pan Pera <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Arroz caldoso con verduras Bacalao dorado con patatas dado (3, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				
29	450,17	37,51	26,12	17,27	30	480,13	48,63	20,38	23,96	31	688,77	88,16	20,80	35,27										
Crema de calabaza (con patata) (12) Hamburguesa mixta en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan Manzana / manzana asada <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Gallo en salsa (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>														

Valoración nutricional: Calcio 117,9 Hierro 3,4 Sodio 932,0 Vit. A 389,4 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 51,0 Ác. fólico 109,5 Fibra 9,0 Colest. 59,3 AGS 3,6 AGM 6,4 AGP 5,7

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

El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO