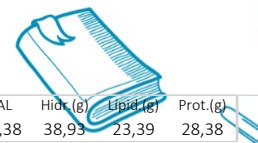


NUESTRO COMEDOR



FEBRERO 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)					
5	528,50	50,67	24,54	16,44	6	541,34	55,31	18,01	38,52	7	476,96	56,58	16,69	26,03	8	433,39	55,76	18,63	9,72	9	381,93	40,65	19,51	8,43
Brócoli salteado con quinoa Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Pan Pera CENA: Ensalada y pescado					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (12) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Arroz integral Pan Naranja CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín (con patata) (12) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Plátano CENA: Verdura y pescado					Coliflor hervida con vinagreta (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Arroz integral Pan Mandarina CENA: Ensalada y huevo					Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (12) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan Yogur (7) CENA: Verdura y pavo				
12	566,83	55,61	13,99	52,95	13	271,98	34,94	12,90	4,28	14	590,63	77,43	16,42	32,73	15	346,04	21,32	19,86	18,20	16	604,88	66,82	20,59	34,54
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (12) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan Manzana / manzana asada CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral Pera CENA: Ensalada y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (5) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Plátano CENA: Verdura y ternera					Brócoli con patata y zanahoria (12) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan Mandarina CENA: Ensalada y pollo					Cocido: sopa de fideos (1, 12, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Pan Yogur (7) CENA: Verdura y pescado				
19	480,85	57,13	20,33	15,34	20	373,94	53,94	11,91	9,90	21	801,21	90,49	24,60	55,78	22	440,70	34,50	23,83	22,45	23	499,87	60,35	15,51	33,40
Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan Pera CENA: Verdura y pescado					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12) Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Cuscús a la moruna (curry) (1) Pan CENA: Ensalada y ternera					Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (12) y Lacón al horno (6) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de puerros (con patata) (12) Filetes de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Mandarina CENA: Verdura y pescado					Espirales con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2) Zanahoria glaseada Pan Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo				
26	630,43	50,26	21,01	56,58	27	570,59	50,47	28,91	24,96	28	539,53	54,24	19,18	36,44	29	325,06	49,45	9,84	7,50					
Lentejas guisadas con chorizo (T1, 12) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Mandarina CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor gratinada con queso (7) Filetes de pollo en salsa Patatas fritas Pan integral Plátano CENA: Ensalada y huevo					Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (12) Estofado de ternera en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pescado					Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan Pera CENA: Verdura y ternera									

Valoración nutricional: Calcio 153,0 Hierro 4,1 Sodio 1062,2 Vit. A 337,0 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 63,4 Ác. fólico 129,3 Fibra 10,2 Colest. 67,3 AGS 4,7 AGM 8,0 AGP 7,1

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