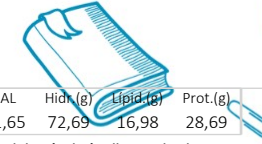


NUESTRO COMEDOR

ABRIL 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)					
1	656,18	78,96	25,14	26,63	2	778,88	104,62	19,66	43,00	3	551,65	72,69	16,98	28,69	4	591,00	71,90	16,06	34,74					
Judías verdes con salsa de tomate casera Albóndigas mixtas en salsa Puré de patata Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo					Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y pavo					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ECO / manzana ECO asada CENA: Ensalada y pescado					Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y ternera				
8	487,56	71,59	15,94	10,54	9	613,38	75,82	15,36	41,29	10	826,80	68,30	45,42	34,06	11	474,55	78,57	10,15	12,09	12	733,34	82,05	16,94	59,41
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Gallineta en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y pollo					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana / manzana asada CENA: Ensalada y pescado					Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)				
15	605,23	69,69	18,13	34,76	16	586,27	79,13	15,07	33,33	17	706,87	95,83	17,50	38,09	18	556,76	68,17	20,80	16,13	19	529,92	63,00	15,57	32,08
Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Gallineta al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y ternera					Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Coliflor rehogada con ajo (12) Filete de pollo al horno Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo				
22	466,51	72,06	13,19	17,64	23	659,75	95,08	20,85	21,64	24	511,21	54,65	16,98	32,17	25	507,75	92,37	10,64	9,70	26	593,30	69,42	16,38	40,99
Lentejas guisadas con arroz (19) Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pescado					Lasaña casera de carne (1, 12, T3) Merluza al horno (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y ternera					Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano CENA: Verdura y pavo					Baked beans Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo				
29	479,97	57,84	20,61	15,85	30	648,45	77,01	26,96	25,35															
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado																			

Valoración nutricional: Calcio 140,8 Hierro 4,2 Sodio 1164,2 Vit. A 312,8 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 55,0 Ác. fólico 121,1 Fibra 9,9 Colest. 40,3 AGS 4,3 AGM 6,0 AGP 6,6

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"



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO