

NUESTRO COMEDOR

MARZO BASAL 1-3 AÑOS



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 1	412,11	47,65	17,07	17,50	Crema de calabaza (con patata) (12) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan Yogur (7)	Ensalada y pollo
DIA 4	380,40	30,59	20,52	8,39	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral Naranja	Verdura y pescado
DIA 5	450,07	44,24	14,99	34,77	Alubias pintas con arroz (12) Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan Pera	Verdura y pavo
DIA 6	471,83	35,92	24,98	24,71	Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (12, 2, 3, 6, 7) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Manzana / manzana asada	Verdura y ternera
DIA 7	550,35	64,86	19,09	28,26	Judías verdes rehogadas con zanahoria Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan Plátano	Ensalada y pescado
DIA 8	383,39	55,74	12,09	10,75	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan Yogur (7)	Verdura y huevo
DIA 11	314,31	37,17	14,31	7,48	Crema de verdura (calabacín, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Arroz integral Pan Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 12	528,17	54,68	14,91	39,39	Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (12, 9) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2) Cuscús a la moruna (curry) (1) Pan integral Pera	Ensalada y huevo
DIA 13	463,60	74,17	13,72	9,42	Risotto de champiñones (12, 7) Filete de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan Plátano	Verdura y ternera
DIA 14	505,45	58,12	20,78	14,08	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Manzana / manzana asada	Verdura y pescado
DIA 15	468,04	46,97	17,56	31,33	Crema de calabacín (con patata) (12) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan Yogur (7)	Ensalada y pollo
DIA 18	452,81	37,42	25,73	17,59	Crema de zanahoria (con patata) (12) Hamburguesa mixta en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral Naranja	Verdura y pavo
DIA 19	351,32	23,79	20,07	16,28	Judías verdes con salsa de tomate casera Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan Pera	Ensalada y ternera
DIA 20	555,65	63,29	18,20	31,15	Cocido: sopa de fideos (1, 12, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Pan Manzana / manzana asada	Ensalada y pescado
DIA 21	584,37	74,82	10,42	46,70	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Bacalao con pisto valenciano (4) Pan Plátano	Verdura y huevo
DIA 22	533,37	40,08	27,33	29,97	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Filetes de pollo en salsa Puré de patata (12) Verdura y plátano (3) Yogur (7)	Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 156,9 Hierro 3,5 Sodio 1047,6 Vit. A 389,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 68,3 Ác. fólico 131,6 Fibra 9,8 Colest. 73,7 AGS 3,6 AGM 6,2 AGP 6,3

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