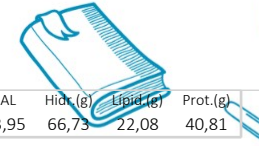


NUESTRO COMEDOR

JUNIO 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)					
3	365,17	22,95	22,53	15,87	4	19120,86	81,41	2064,29	55,36	5	516,97	64,19	17,60	27,24	6	633,95	66,73	22,08	40,81	7	433,86	59,07	14,35	11,36
<p>Coliflor rehogada con ajo y patatas (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Pera CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (12) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Arroz integral Pan (1) Sandía CENA: Ensalada y huevo</p>					<p>Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) (12) Cinta de lomo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Gallineta en salsa de puerros (4) Patatas fritas Pan (1) Manzana ECO / manzana ECO asada CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Ensalada campera (12) Albóndigas mixtas en salsa Zanahoria glaseada Pan integral (1) Yogur CENA: Verdura y pollo</p>				
10	359,02	52,10	9,37	14,76	11	428,11	33,06	23,82	20,89	12	593,40	77,29	16,85	32,70	13	421,91	42,42	17,76	19,52	14	757,08	92,36	21,54	43,78
<p>Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (12) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y huevo</p>					<p>Crema de zanahoria (con patata) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1) Melón CENA: Ensalada y pollo</p>					<p>Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Yogur CENA: Verdura y pescado</p>				
17	478,97	56,13	20,67	15,12	18	530,17	52,10	25,60	21,43	19	629,70	79,13	19,52	35,39	20	652,75	33,42	44,99	28,90	21	102,50	16,25	2,50	3,88
<p>Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Hamburguesa mixta en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1) Sandía CENA: Ensalada y ternera</p>					<p>Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y huevo</p>					<p>Vichyssoise (12, 7) Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3, T6) Filetes de pollo al horno Pan (1) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo</p>				
24	515,06	42,39	21,93	40,46	25	547,83	50,67	26,87	23,77	26	539,47	54,26	19,16	36,39	27	325,01	49,47	9,82	7,45	28	400,86	45,15	16,95	17,63
<p>Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (12) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Pera CENA: Ensalada y cerdo</p>					<p>Coliflor rehogada con ajo (12) Filetes de pollo en salsa Patatas fritas Pan integral (1) Plátano CENA: Ensalada y huevo</p>					<p>Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (12, 19) Estofado de ternera en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Manzana / manzana asada CENA: Verdura y pescado</p>					<p>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 (1) Pera CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Crema de calabaza (con patata) (12) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1) Yogur CENA: Ensalada y pollo</p>				

Valoración nutricional: Calcio 117,6 Hierro 3,8 Sodio 1002,2 Vit. A 317,1 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 41,6 Ác. fólico 109,9 Fibra 9,2 Colest. 347,7 AGS 67,8 AGM 33,6 AGP 10,0

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