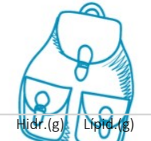
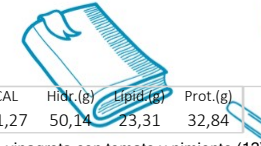


NUESTRO COMEDOR

MAYO BASAL 1-3 AÑOS



DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	543,40	58,42	23,10	24,19

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Pasta salad (tricolour spirals, apple and sweetcorn)
Tortilla francesa (3) French style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (1) Bread
Yogur Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	707,16	87,99	19,26	40,67

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Madrid style stew: noodle soup
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (1) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	488,84	57,87	14,98	30,05

Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables
Merluza con salsa de eneldo y guisantes (19, 4) Hake with dill sauce and peas
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	551,27	50,14	23,31	32,84

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)
Arroz integral Brown rice
Pan integral (1) Brown bread
Naranja Orange

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	449,91	39,86	13,95	42,26

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Pil pil style cod (garlic and parsley)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1) Bread
Manzana ECO / manzana ECO asada ECO Apple / oven-baked ECO apple

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	482,02	81,65	9,23	12,48

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Valencian style paella (chicken and french beans)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Garden style mixed meatballs (peas and carrot)
Pan (1) Bread
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	403,96	38,77	13,99	31,12

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)
Gallineta en salsa de puerros Rooster with leek sauce
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Manzana / manzana asada Apple / oven-baked apple

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	495,88	54,51	21,70	16,88

Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3) Brown macaroni with aurora sauce
Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	522,58	53,84	15,86	40,03

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (12) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4) Marine style hake (pepper, tomato and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	501,21	47,52	20,43	30,78

Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce
Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce
Puré de patata (12) Mashed potatoes
Pan integral (1) Brown bread
Yogur Yogurt

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1143,39	77,46	70,56	13,38

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette
Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad
Pan (1) Bread
Naranja Orange

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	450,02	44,26	14,97	34,72

Alubias pintas con arroz (12) Pinto beans with rice
Merluza con limón (4) Hake with lemon
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1) Brown bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	513,03	50,67	24,18	23,25

Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes)
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce
Arroz integral Brown rice
Pan (1) Bread
Manzana / manzana asada Apple / oven-baked apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	505,30	61,02	14,69	30,08

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Madrid style stew: ecologic noodle soup
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (1) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	616,96	67,36	16,01	48,01

Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Yogur Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	477,52	53,69	15,30	30,85

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce
Merluza con limón (4) Hake with lemon
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1) Brown bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	470,18	46,45	20,36	23,69

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12, 19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (1) Bread
Manzana / manzana asada Apple / oven-baked apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	424,16	72,75	10,20	9,09

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (, 4, T2) Hake with sauce and vegetables (leek and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	537,30	53,91	22,39	30,02

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) (12) Vegetable purée (courgette, broccoli, potatoes, carrot and leek)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)
Quinoa integral Brown quinoa
Pan (1) Bread
Melón Melon

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	701,92	92,62	27,70	18,56

Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce
Flamenquines (1, 6, 7, T12) Flamenquines
Patatas fritas French fries
Pan (1) Bread
Yogur Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

Valoración nutricional: Calcio 138,9 Hierro 3,5 Sodio 938,3 Vit. A 351,3 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,3 Ác. fólico 114,8 Fibra 9,1 Colest. 63,0 AGS 4,2 AGM 7,1 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