

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO BASAL

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	378,52	16,30	26,66	16,32

Espinacas rehogadas con patatas panaderas  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga y queso (12, 7)  
Pan (1)  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	512,99	58,38	14,42	35,82

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12, 19)  
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)  
Pan (1)  
Manzana

CENA: Verdura y huevo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	478,97	56,13	20,67	15,12

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

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	19174,49	80,40	2068,99	57,95

Alubias pintas con chorizo (12)  
Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7)  
Arroz integral  
Pan (1)  
Sandía

CENA: Ensalada y huevo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	275,73	35,59	12,96	4,33

Crema de zanahoria (con patata) (12)  
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1)  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	530,17	52,10	25,60	21,43

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19)  
Hamburguesa mixta en salsa  
Cuscús (ajo y perejil) (1)  
Pan (1)  
Sandía

CENA: Ensalada y pavo

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	628,35	74,64	23,07	30,80

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9)  
Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1)  
Plátano

CENA: Verdura y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	593,40	77,29	16,85	32,70

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

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	629,70	79,13	19,52	35,39

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)  
Cinta de lomo  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1)  
Plátano

CENA: Verdura y pescado

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	648,95	70,00	22,26	40,87

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6)  
Salmón con salsa de naranja (4)  
Patatas fritas  
Pan (1)  
Manzana ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	421,91	42,42	17,76	19,52

Brócoli salteado con quinoa  
Tortilla francesa (3)  
Loncha de jamón York (6)  
Pan (1)  
Melón

CENA: Ensalada y pollo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	614,07	57,08	35,99	17,18

Vichyssoise (12, 7)  
Boquerones a la andaluza (1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1)  
Pera

CENA: Ensalada y huevo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	365,98	39,18	18,78	10,39

Ensalada campera (patata, huevo, atún) (12, 3, 4)  
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla)  
Zanahoria glaseada  
Pan integral (1)  
Helado (7, T3, T5, T8)

CENA: Verdura y pollo

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	555,22	65,39	16,97	33,19

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12)  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)  
Pan (1)  
Yogur (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	122,25	18,75	4,20	2,10

MENÚ ESPECIAL  
Pan (1)  
Helado (7, T3, T5, T8)

CENA: Verdura y ternera

Valoración nutricional: Calcio 121,2 Hierro 4,0 Sodio 931,0 Vit. A 316,8 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 39,5 Ác. fólico 114,6 Fibra 7,6 Colest. 447,4 AGS 89,4 AGM 43,0 AGP 11,4

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



Desde **secoeduca**  
(Departamento de Educación)  
estudiamos y coordinamos los  
Programas Socioeducativos

para los centros a los que prestamos nuestro servicio, basándonos en una metodología que fomente el desarrollo de vivencias lúdicas positivas para las niñas y niños, las familias y el propio centro educativo, facilitando así la conciliación familiar.

Nuestras mascotas  
Vitamin y Protein



Con nuestro lema  
"aprende, disfruta y convive"

mes a mes, pretendemos conseguir en los niños y niñas aprendizajes valiosos como una diversión saludable, colaborar entre nosotros, practicar en diferentes deportes, disfrutar con la comida, potenciar la creatividad y la imaginación, convivir, crear juntos un espacio más sostenible y respetuoso con el planeta...

¡Atrévete!

# ¡Bienvenidos al Comedor!



COMER, JUGAR, APRENDER

En todos nuestros menús se incluyen productos de temporada, de cercanía, ecológicos e integrales.



## SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

Introducir un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar... todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aun siendo naturales).

Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas como los huevos.

Es fundamental la variedad de los mismos.

## La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

en la infancia y adolescencia, genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo: es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables.

## SUGERENCIAS DE CENA

### ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

	MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
Primer plato	Farináceos o Legumbres	Verduras y Hortalizas
Segundo plato	Alimentos proteicos	Alimentos proteicos
Guarnición	Verduras y Hortalizas	Farináceos
Postre	Frutas y/o Lácteos	Frutas y/o Lácteos
Pan	Cereales	Cereales
Bebida	Agua	Agua

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE S.L.

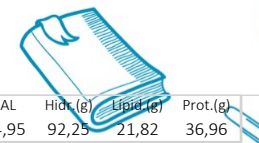
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en [info@secoe.es](mailto:info@secoe.es) - Calle Loeches 62 nave II. Ventarro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid. [www.secoe.es](http://www.secoe.es)



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO ALERGIA A LEGUMBRES



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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	463,12	35,20	27,23	17,13	4	19225,99	100,99	2067,99	53,45	5	712,95	93,54	23,64	31,61	6	714,95	92,25	21,82	36,96	7	450,58	58,08	19,35	11,20
Espinacas rehogadas con patatas panaderas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Arroz con salsa casera de tomate Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Loncha de queso (7) Pan (sin gluten) Sandía <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Salmón con salsa de naranja (4) Patatas fritas Pan (sin gluten) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Ensalada campera (patata, huevo, atún) (12, 3, 4) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Helado (7, T3, T5, T8) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				
10	644,85	88,53	15,64	30,95	11	360,33	54,49	13,53	5,14	12	678,00	96,19	17,42	33,51	13	553,01	59,20	22,83	23,95	14	409,70	61,86	7,71	22,54
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (12) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Manzana <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Crema de zanahoria (con patata) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (sin gluten) Melón <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pescado</b>				
17	564,65	75,08	21,78	14,58	18	481,16	58,41	15,40	25,38	19	715,65	106,39	18,37	31,78	20	698,67	75,98	36,56	17,99	21	206,85	37,65	4,77	2,91
Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Coliflor rehogada con ajo y patatas (12) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (sin gluten) Sandía <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (sin pavo) (1, 12, T3) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Vichyssoise (12, 7) Boquerones a la andaluza (1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					MENÚ ESPECIAL Pan (sin gluten) Helado (7, T3, T5, T8) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 135,0 Hierro 3,6 Sodio 1050,1 Vit. A 341,0 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 44,9 Ác. fólico 84,9 Fibra 7,3 Colest. 447,0 AGS 89,3 AGM 42,3 AGP 11,5

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.

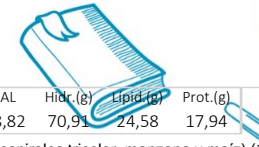
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



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	378,52	16,30	26,66	16,32	4	605,38	50,58	28,59	34,35	5	628,35	74,64	23,07	30,80	6	588,82	70,91	24,58	17,94	7	194,11	22,56	10,23	2,48	
Espinacas rehogadas con patatas panaderas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Pera					Alubias pintas con chorizo (12) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1) Sandía					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Revuelto de huevo con calabacín (3) Patatas fritas Pan (1) Manzana ecológica					Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Zanahoria glaseada Pan integral (1) Helado (7, T3, T5, T8)					
CENA: Ensalada y cerdo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pavo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					
10	637,52	71,42	27,66	23,51	11	275,73	35,59	12,96	4,33	12	579,38	73,98	18,21	29,55	13	421,91	42,42	17,76	19,52	14	555,22	65,39	16,97	33,19	
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimienta) (T1, 12, 19) Nuggets de pollo (1, 6, 7, T3) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana					Crema de zanahoria (con patata) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1) Pera					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano					Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1) Melón					Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Yogur (7)					
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y cerdo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y cerdo					
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	581,27	55,53	27,70	27,44	21	122,25	18,75	4,20	2,10	
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					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Hamburguesa mixta en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1) Sandía					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (1) Plátano					Vichyssoise (12, 7) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1) Pera					MENÚ ESPECIAL Pan (1) Helado (7, T3, T5, T8)					
CENA: Verdura y cerdo					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y cerdo					CENA: Verdura y pollo					

Valoración nutricional: Calcio 111,5 Hierro 3,8 Sodio 968,8 Vit. A 300,9 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 37,8 Ác. fólico 106,8 Fibra 7,5 Colest. 73,7 AGS 4,4 AGM 8,1 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.

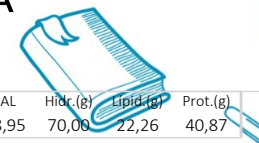
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



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	321,24	17,14	22,14	11,27	4	550,21	52,96	19,04	40,47	5	628,35	74,64	23,07	30,80	6	648,95	70,00	22,26	40,87	7	352,48	36,93	18,56	10,02	
Espinacas rehogadas con patatas panaderas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y maíz (12) Pan (1) Pera					Alubias pintas con chorizo (12) Merluza con limón (4) Arroz integral Pan (1) Sandía					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Salmón con salsa de naranja (4) Patatas fritas Pan (1) Manzana ecológica					Ensalada campera (patata, huevo, atún) (12, 3, 4) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Zanahoria glaseada Pan integral (1) Helado (sin alérgenos) (7, T3, T5, T8)					
CENA: Ensalada y pescado					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					
10	512,99	58,38	14,42	35,82	11	275,73	35,59	12,96	4,33	12	593,40	77,29	16,85	32,70	13	421,91	42,42	17,76	19,52	14	550,22	55,14	18,72	37,06	
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12, 19) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana					Crema de zanahoria (con patata) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1) Pera					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					Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1) Melón					Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Batido de soja (6)					
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y pescado					
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	600,84	56,86	34,69	17,02	21	108,75	16,50	3,98	1,73	
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					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Hamburguesa mixta en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1) Sandía					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (1) Plátano					Crema de puerros (con patata) (12) Boquerones a la andaluza (1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1) Pera					MENÚ ESPECIAL Pan (1) Helado (sin alérgenos) (7, T3, T5, T8)					
CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y ternera					CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pollo					

Valoración nutricional: Calcio 122,0 Hierro 4,0 Sodio 932,8 Vit. A 332,9 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,4 Vit. C 41,3 Ác. fólico 117,6 Fibra 7,7 Colest. 87,6 AGS 4,0 AGM 8,0 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.

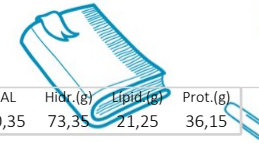
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO ALERGIA AL HUEVO



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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	468,10	13,88	32,82	27,70	4	19174,49	80,40	2068,99	57,95	5	634,65	83,10	21,12	28,45	6	630,35	73,35	21,25	36,15	7	366,03	53,39	14,46	7,30
Espinacas rehogadas con patatas panaderas Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Alubias pintas con chorizo (12) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Arroz integral Pan (1) Sandía <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) (1, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Salmón con salsa de naranja (4) Patatas fritas Pan (1) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Ensalada campera (sin huevo) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Zanahoria glaseada Pan integral (1) Helado (sin alérgenos) (7, T3, T5, T8) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				
10	512,99	58,38	14,42	35,82	11	275,73	35,59	12,96	4,33	12	592,21	77,74	16,83	32,95	13	456,38	40,66	16,52	33,98	14	547,33	65,85	17,02	31,38
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimienta) (T1, 12, 19) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana <b>CENA: Verdura y cerdo</b>					Crema de zanahoria (con patata) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Brócoli salteado con quinoa Cinta de lomo Loncha de jamón York (6) Pan (1) Melón <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pescado</b>				
17	537,51	54,38	25,02	22,63	18	530,17	52,10	25,60	21,43	19	629,70	79,13	19,52	35,39	20	614,07	57,08	35,99	17,18	21	108,75	16,50	3,98	1,73
Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Hamburguesa mixta en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1) Sandía <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (1) Plátano <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Vichyssoise (12, 7) Boquerones a la andaluza (1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1) Pera <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					MENÚ ESPECIAL Pan (1) Helado (sin alérgenos) (7, T3, T5, T8) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 114,1 Hierro 3,7 Sodio 957,7 Vit. A 287,3 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 38,2 Ác. fólico 109,5 Fibra 7,5 Colest. 416,6 AGS 89,0 AGM 43,1 AGP 11,5

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.

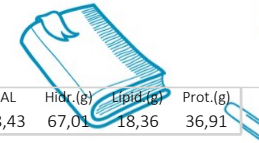
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# 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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	365,47	22,95	22,53	15,87	4	19120,86	81,41	2064,29	55,36	5	487,96	59,72	16,73	26,75	6	588,43	67,01	18,36	36,91	7	346,23	36,68	17,08	12,17
Coliflor rehogada con ajo y patatas (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (12) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Arroz integral Pan (1) Sandía <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) (12) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Gallineta en salsa de puerros Patatas fritas Pan (1) Manzana ECO / manzana ECO asada <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Ensalada campera (patata, huevo, atún) (12, 3, 4) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Zanahoria glaseada Pan integral (1) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				
10	570,90	56,63	13,97	52,99	11	271,92	34,96	12,88	4,23	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
Lentejas ecológicas 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 <b>CENA: Verdura y huevo</b>					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 <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					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 <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1) Melón <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pescado</b>				
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	387,23	34,74	15,65	28,07	21	102,50	16,25	2,50	3,88
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 <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Hamburguesa mixta en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1) Sandía <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (1) Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Vichyssoise (12, 7) Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					MENÚ ESPECIAL Pan (1) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				
24	435,05	42,14	15,00	37,08	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
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12, 19) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Pera <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Coliflor rehogada con ajo (12) Filetes de pollo en salsa Patatas fritas Pan integral (1) Plátano <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					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 <b>CENA: Verdura y pescado</b>					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 <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Crema de calabaza (con patata) (12) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 121,0 Hierro 3,9 Sodio 1018,1 Vit. A 281,7 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 43,4 Ác. fólico 111,9 Fibra 9,1 Colest. 358,1 AGS 67,3 AGM 34,1 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

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO HIPERCOLESTEROLEMIA

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	378,52	16,30	26,66	16,32

Espinacas rehogadas con patatas panaderas  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga y queso (12, 7)  
Pan (1)  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
10	542,34	51,43	13,98	52,10

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12, 19)  
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)  
Pan (1)  
Manzana

CENA: Verdura y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
17	478,97	56,13	20,67	15,12

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	19120,86	81,41	2064,29	55,36

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	275,73	35,59	12,96	4,33

Crema de zanahoria (con patata) (12)  
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1)  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	530,17	52,10	25,60	21,43

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	487,17	59,73	16,72	26,66

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9)  
Cinta de lomo  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1)  
Plátano

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	593,40	77,29	16,85	32,70

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)  
Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1)  
Plátano

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	629,70	79,13	19,52	35,39

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)  
Cinta de lomo  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1)  
Plátano

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	641,67	73,10	20,08	42,15

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6)  
Salmón con salsa de naranja (4)  
Patata hervida (12)  
Pan (1)  
Manzana ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	421,91	42,42	17,76	19,52

Brócoli salteado con quinoa  
Tortilla francesa (3)  
Loncha de jamón York (6)  
Pan (1)  
Melón

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	443,95	36,30	14,39	42,82

Vichyssoise (12, 7)  
Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1)  
Pera

CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	352,48	36,93	18,56	10,02

Ensalada campera (patata, huevo, atún) (12, 3, 4)  
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla)  
Zanahoria glaseada  
Pan integral (1)  
Helado (sin alérgenos) (7, T3, T5, T8)

CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	487,50	65,28	11,34	30,05

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19)  
Pan (1)  
Yogur (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	108,75	16,50	3,98	1,73

MENÚ ESPECIAL  
Pan (1)  
Helado (sin alérgenos) (7, T3, T5, T8)

CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 121,9 Hierro 3,8 Sodio 936,9 Vit. A 325,5 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 40,0 Ác. fólico 114,7 Fibra 7,5 Colest. 445,6 AGS 88,6 AGM 42,4 AGP 11,4

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



# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO SIN CERDO

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	378,52	16,30	26,66	16,32

Espinacas rehogadas con patatas panaderas  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga y queso (12, 7)  
Pan (1)  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
10	522,91	64,01	13,98	35,58

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) (12)  
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)  
Pan (1)  
Manzana

CENA: Verdura y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
17	480,05	56,18	21,21	13,77

Arroz con salsa casera de tomate  
Revuelto de huevo con calabacín (3)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1)  
Pera

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	19120,86	81,41	2064,29	55,36

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	275,73	35,59	12,96	4,33

Crema de zanahoria (con patata) (12)  
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan integral (1)  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	446,08	50,87	15,02	25,40

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19)  
Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11)  
Cuscús (ajo y perejil) (1)  
Pan (1)  
Sandía

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	681,15	82,24	26,62	29,06

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apío) (12, 9)  
Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1)  
Plátano

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	593,40	77,29	16,85	32,70

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	684,81	78,47	26,94	32,31

Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19)  
Filetes de pollo en salsa  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1)  
Plátano

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	648,95	70,00	22,26	40,87

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6)  
Salmón con salsa de naranja (4)  
Patatas fritas  
Pan (1)  
Manzana ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	468,41	40,30	22,26	23,14

Brócoli salteado con quinoa  
Tortilla francesa (3)  
Loncha de queso (7)  
Pan (1)  
Melón

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	614,07	57,08	35,99	17,18

Vichyssoise (12, 7)  
Boquerones a la andaluza (1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1)  
Pera

CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	507,62	43,11	24,20	29,69

Ensalada campera (patata, huevo, atún) (12, 3, 4)  
Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12)  
Zanahoria glaseada  
Pan integral (1)  
Helado (7, T3, T5, T8)

CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	487,50	65,28	11,34	30,05

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19)  
Pan (1)  
Yogur (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	122,25	18,75	4,20	2,10

MENÚ ESPECIAL

Pan (1)  
Helado (7, T3, T5, T8)

CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 135,9 Hierro 3,9 Sodio 904,5 Vit. A 329,1 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 42,3 Ác. fólico 118,4 Fibra 7,7 Colest. 449,9 AGS 88,9 AGM 41,9 AGP 11,4

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.

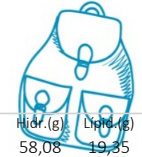
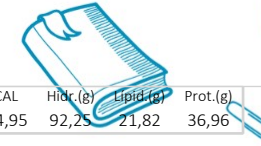
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO SIN GLUTEN



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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	463,42	35,20	27,23	17,13	4	19259,09	99,30	2069,56	58,76	5	719,25	102,00	21,69	29,26	6	714,95	92,25	21,82	36,96	7	450,58	58,08	19,35	11,20
Espinacas rehogadas con patatas panaderas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Alubias pintas con chorizo (12) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Arroz integral Pan (sin gluten) Sandía <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apío) (12, 9) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) (1, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Salmón con salsa de naranja (4) Patatas fritas Pan (sin gluten) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Ensalada campera (patata, huevo, atún) (12, 3, 4) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Helado (7, T3, T5, T8) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				
10	601,49	79,60	14,88	35,59	11	360,33	54,49	13,53	5,14	12	676,81	96,64	17,40	33,76	13	506,51	61,32	18,33	20,33	14	631,93	84,75	17,59	32,19
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimienta) (T1, 12, 19) Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Manzana <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Crema de zanahoria (con patata) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (sin gluten) Melón <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pescado</b>				
17	563,57	75,03	21,24	15,93	18	576,12	64,25	25,82	20,38	19	714,30	98,03	20,09	36,20	20	528,05	58,84	20,67	26,81	21	206,85	37,65	4,77	2,91
Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Hamburguesa mixta en salsa Arroz Pan (sin gluten) Sandía <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Vichyssoise (12, 7) Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					MENÚ ESPECIAL Pan (sin gluten) Helado (7, T3, T5, T8) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 123,3 Hierro 4,3 Sodio 1085,6 Vit. A 311,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 39,5 Ác. fólico 111,0 Fibra 8,7 Colest. 442,3 AGS 89,1 AGM 42,8 AGP 11,5

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.

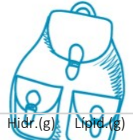
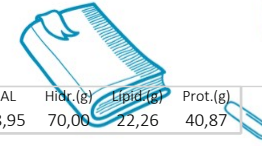
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe<sup>®</sup>  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO TRITURADO



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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	378,52	16,30	26,66	16,32	4	19174,49	80,40	2068,99	57,95	5	628,35	74,64	23,07	30,80	6	648,95	70,00	22,26	40,87	7	365,98	39,18	18,78	10,39
Espinacas rehogadas con patatas panaderas Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Pera CENA: Ensalada y pescado					Alubias pintas con chorizo (12) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Arroz integral Pan (1) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Salmón con salsa de naranja (4) Patatas fritas Pan (1) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Ensalada campera (patata, huevo, atún) (12, 3, 4) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Zanahoria glaseada Pan integral (1) Helado (7, T3, T5, T8) CENA: Verdura y pollo				
10	553,61	66,36	14,49	36,76	11	275,73	35,59	12,96	4,33	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
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (12) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y ternera					Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1) Melón CENA: Ensalada y pollo					Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado				
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	614,07	57,08	35,99	17,18	21	122,25	18,75	4,20	2,10
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					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					Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) (12, 19) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y pescado					Vichyssoise (12, 7) Boquerones a la andaluza (1, 12, 14, 2, 3, 4, 6, 7, 8) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y huevo					MENÚ ESPECIAL Pan (1) Helado (7, T3, T5, T8) CENA: Verdura y pollo				

Valoración nutricional: Calcio 126,1 Hierro 4,2 Sodio 935,2 Vit. A 321,3 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 39,8 Ác. fólico 120,4 Fibra 8,1 Colest. 447,4 AGS 89,4 AGM 42,9 AGP 11,5

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