





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



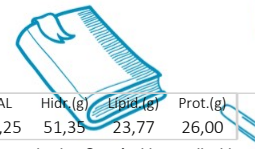
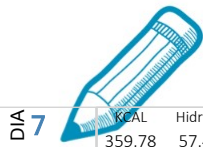
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE S.L.

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

# MAYO ALERGIA A LEGUMBRES

## NUESTRO COMEDOR



DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
DÍA 6	609,40	80,66	22,66	20,27	DÍA 7	359,78	57,49	5,43	19,44	DÍA 8	607,26	71,80	18,89	37,24	DÍA 9	537,25	51,35	23,77	26,00	DÍA 10	520,17	68,98	14,74	26,85
Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Pasta salad (spirals, apple and sweetcorn) (gluten/egg free) Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur Yogurt <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Beef, chicken, potatoes and carrot Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Soup rice with vegetables Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>					Brócoli salteado con zanahoria Sautéed broccoli with carrot Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic) Arroz integral Brown rice Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4, T2) Tempura cod (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana ecológica Ecologic apple <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>				
DÍA 13	538,17	92,01	11,06	11,62	DÍA 14	422,69	65,51	14,67	7,09	DÍA 15	580,48	73,41	22,27	17,69	DÍA 16	4175,86	47,42	427,00	35,14	DÍA 17	607,87	80,94	18,12	30,21
Arroz con pollo Rice with chicken Albóndigas mixtas en salsa Mixed meatballs with sauce Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>					Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes) Gallineta a la romana (1, 3) Battered rooster Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					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 (sin gluten) Bread (gluten free) Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					Coliflor gratinada con queso (7) Cauliflower with au gratin cheese 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 (sin gluten) Bread (gluten free) Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>				
DÍA 20	1227,99	96,36	71,13	14,19	DÍA 21	431,72	70,81	13,52	5,86	DÍA 22	613,76	73,38	24,81	24,15	DÍA 23	359,78	58,69	5,43	19,44	DÍA 24	692,16	84,88	16,52	48,30
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 (sin gluten) Bread (gluten free) Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Soup rice with vegetables Rollito de primavera (1) Spring roll Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Pera Pear <b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b>					Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes) Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce Arroz integral Brown rice Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Beef, chicken, potatoes and carrot Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b>					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Soup 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 (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur Yogurt <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>				
DÍA 27	618,72	73,84	20,55	32,90	DÍA 28	437,12	48,14	20,72	13,46	DÍA 29	508,76	91,65	10,77	9,90	DÍA 30	621,11	72,82	22,94	30,74	DÍA 31	759,46	90,65	31,71	25,73
Espagueti con salsa de tomate casera (1, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Pera Pear <b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turrkey</b>					Acelgas rehogadas con patatas y pimentón (12) Sautéed chard with potatoes and paprika Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>					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 (sin gluten) Bread (gluten free) Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) 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 (sin gluten) Bread (gluten free) Melón Melon <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patatas fritas French fries Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>				

Valoracion nutricional: Calcio 126,4 Hierro 3,1 Sodio 1085,7 Vit. A 336,4 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 61,4 Ác. fólico 83,5 Fibra 8,3 Colest. 111,3 AGS 16,5 AGM 11,5 AGP 7,0

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.

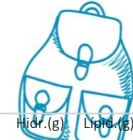
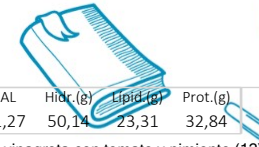
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## MAYO ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DÍA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	543,40	58,42	23,10	24,19	7	707,16	87,99	19,26	40,67	8	6866,83	76,67	458,99	597,17	9	551,27	50,14	23,31	32,84	10	412,32	40,86	17,11	24,59
<p>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</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>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</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b></p>					<p>Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables Huevos cocidos (3) Boiled eggs Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b></p>					<p>Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper Wok de pollo con verduras (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</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</b></p>					<p>Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes) Cinta de lomo Pork loin Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1) Bread Manzana ecológica Ecologic apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>				
13	482,02	81,65	9,23	12,48	14	601,81	64,56	26,40	26,51	15	495,88	54,51	21,70	16,88	16	628,06	55,08	29,08	37,26	17	512,81	48,77	21,85	28,86
<p>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</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>					<p>Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</b></p>					<p>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</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Lentil stew with "chorizo" Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1) Bread Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>					<p>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 Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</b></p>				
20	1143,39	77,46	70,56	13,38	21	330,86	41,30	13,11	11,23	22	529,16	54,48	24,24	23,34	23	505,30	61,02	14,69	30,08	24	598,36	62,33	28,68	21,98
<p>Brócoli a la baibaina (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</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork</b></p>					<p>Alubias pintas con arroz (12) Pinto beans with rice Rollito de primavera (1) Spring roll Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1) Brown bread Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b></p>					<p>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 Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork</b></p>					<p>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</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b></p>					<p>Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables Hamburguesa mixta en salsa Mixed hamburger with sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Yogur Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b></p>				
27	477,58	51,96	17,43	27,81	28	486,31	50,26	20,42	23,78	29	634,49	73,33	25,62	26,47	30	536,51	53,92	22,37	29,93	31	618,20	66,99	28,27	19,62
<p>Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce Cinta de lomo Pork loin Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1) Brown bread Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</b></p>					<p>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 Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork</b></p>					<p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1) Bread Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) 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</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</b></p>					<p>Guisantes rehogados con ajo (19) Sautéed peas with garlic Flamenquines (1, 6, 7, T12) Flamenquines Patatas fritas French fries Pan (1) Bread Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>				

Valoración nutricional: Calcio 256,8 Hierro 8,0 Sodio 1246,1 Vit. A 762,8 Vit. B1 0,7 Vit. B2 1,4 Vit. C 51,1 Ác. fólico 227,2 Fibra 9,3 Colest. 934,5 AGS 11,6 AGM 16,8 AGP 10,2

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

# NUUESTRO COMEDOR

## MAYO ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	491,90	50,29	20,35	24,44

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 jamón York (6) Cooked ham slices  
Pan (1) Bread  
Batido de soja (6) Soya milkshake  
**CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef**

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 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1086,11	78,30	66,04	8,33

Brócoli a la baibaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)  
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette  
Ensalada de lechuga y maíz (12) Lettuce and sweetcorn salad  
Pan (1) Bread  
Naranja Orange  
**CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish**

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,12	54,94	19,98	32,09

Espagueti con salsa de tomate casera (1, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce  
Palometa en salsa con verduras (zanahoria y pimientos) (, 4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper)  
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 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 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	338,09	46,61	14,10	6,28

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)  
Gallineta a la romana (1, 3) Battered rooster  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
Pan (1) Bread  
Manzana Apple  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	330,86	41,30	13,11	11,23

Alubias pintas con arroz (12) Pinto beans with rice  
Rollito de primavera (1) Spring roll  
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 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	486,31	50,26	20,42	23,78

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 Apple  
**CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish**

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	532,06	54,28	18,38	36,95

Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables  
Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce  
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 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	477,88	51,86	21,42	15,98

Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato 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 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	515,93	54,25	22,94	23,17

Crema de puerros (con patata) (12) Creamed leeks (with potatoes)  
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce  
Arroz integral Brown rice  
Pan (1) Bread  
Manzana 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

Fideua con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)  
Merluza en salsa con verduras (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 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 verduras (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 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	591,95	59,26	20,19	44,79

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Lentil stew with "chorizo"  
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 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 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	536,51	53,92	22,37	29,93

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
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 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	435,57	50,08	14,17	26,04

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)  
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Tempura cod (homemade)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad  
Pan (1) Bread  
Manzana ecológica Ecologic apple  
**CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg**

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	469,41	48,07	18,14	26,97

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  
Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free)  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	611,96	57,11	17,76	51,89

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  
Batido de soja (6) Soya milkshake  
**CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken**

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	536,14	44,17	26,58	26,01

Guisantes rehogados con ajo (19) Sautéed peas with garlic  
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce  
Patatas fritas French fries  
Pan (1) Bread  
Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free)  
**CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg**

Valoración nutricional: Calcio 124,3 Hierro 3,7 Sodio 962,2 Vit. A 369,3 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 55,1 Ác. fólico 121,9 Fibra 9,6 Colest. 56,8 AGS 3,5 AGM 6,8 AGP 6,5

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.

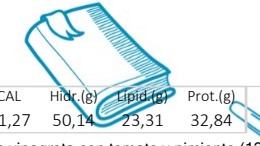
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

**NUESTRO COMEDOR**

**MAYO ALERGIA AL HUEVO**



**DIA 6**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
559,27	60,00	20,84	33,92

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Pasta salad (spirals, apple and sweetcorn) (gluten/egg free)  
 Cinta de lomo Pork loin  
 Loncha de queso (7) Cheese slices  
 Pan (1) Bread  
 Yogur Yogurt

**CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef**

**DIA 7**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
497,41	61,48	14,74	28,27

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Noodle soup (gluten/egg free)  
 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)	Lípido.(g)	Prot.(g)
532,06	54,28	18,38	36,95

Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables  
 Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce  
 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)	Lípido.(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 verduras (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)	Lípido.(g)	Prot.(g)
435,57	50,08	14,17	26,04

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)  
 Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Tempura cod (homemade)  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad  
 Pan (1) Bread  
 Manzana ecológica Ecologic apple

**CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork**

**DIA 13**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(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 cerdo. Vegetables and pork**

**DIA 14**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
406,68	48,40	14,09	26,88

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)  
 Gallineta a la romana (sin gluten/huevo) (, 4, T2) Battered rooster (gluten/egg free)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
 Pan (1) Bread  
 Manzana Apple

**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

**DIA 15**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
552,92	59,34	24,90	22,39

Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7) Macaroni with aurora sauce (gluten/egg free)  
 Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce  
 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)	Lípido.(g)	Prot.(g)
591,95	59,26	20,19	44,79

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Lentil stew with "chorizo"  
 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)	Lípido.(g)	Prot.(g)
469,41	48,07	18,14	26,97

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  
 Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free)

**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

**DIA 20**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
414,79	18,78	21,64	33,85

Brócoli a la baibaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)  
 Cinta de lomo Pork loin  
 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)	Lípido.(g)	Prot.(g)
330,86	41,30	13,11	11,23

Alubias pintas con arroz (12) Pinto beans with rice  
 Rollito de primavera (1) Spring roll  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad  
 Pan integral (1) Brown bread  
 Pera Pear

**CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork**

**DIA 22**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
529,16	54,48	24,24	23,34

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 Apple

**CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish**

**DIA 23**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(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  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
 Pan (1) Bread  
 Mandarina Tangerine

**CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef**

**DIA 24**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(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)	Lípido.(g)	Prot.(g)
543,83	54,54	21,32	32,84

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten/egg free)  
 Palometa en salsa con verduras (zanahoria y pimientos) (, 4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper)  
 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 turrkey**

**DIA 28**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
555,67	51,41	26,74	26,74

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12, 19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)  
 Hamburguesa mixta en salsa Mixed hamburger with sauce  
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad  
 Pan (1) Bread  
 Manzana Apple

**CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish**

**DIA 29**

KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
422,98	73,20	10,18	9,34

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) Ecologic fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten free)  
 Merluza en salsa con verduras (puero 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)	Lípido.(g)	Prot.(g)
536,51	53,92	22,37	29,93

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
 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)	Lípido.(g)	Prot.(g)
574,80	66,29	24,56	17,73

Guisantes rehogados con ajo (19) Sautéed peas with garlic  
 Flamenquines (1, 6, 7, T12) Flamenquines  
 Patatas fritas French fries  
 Pan (1) Bread  
 Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free)

**CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork**

Valoración nutricional: Calcio 121,0 Hierro 3,5 Sodio 960,8 Vit. A 341,1 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 52,3 Ác. fólico 111,1 Fibra 8,5 Colest. 58,8 AGS 3,8 AGM 7,8 AGP 6,4

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.

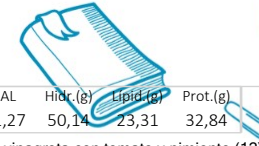
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"

- Gluten (1)
- Crustaceo (2)
- Huevo (3)
- Pescado (4)
- Cacahuete (5)
- Soja (6)
- Leche (7)
- Frutos secos (8)
- Apio (9)
- Mostaza (10)
- Sesamo (11)
- Sulfitos (12)
- Altramuces (13)
- Moluscos (14)
- Trazas (T)



# 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.

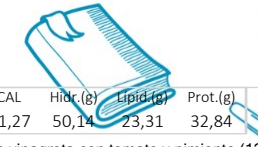
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secocoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## MAYO HIPERCOLESTEROLEMIA



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)
6	543,40	58,42	23,10	24,19	7	437,58	60,91	9,06	26,95	8	532,06	54,28	18,38	36,95	9	551,27	50,14	23,31	32,84	10	464,91	43,13	13,73	42,32
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 <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1) Bread Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>					Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper Wok de pollo con verduras (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 <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					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 ecológica Ecologic apple <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>				
13	482,02	81,65	9,23	12,48	14	420,09	42,58	14,05	31,21	15	495,88	54,51	21,70	16,88	16	522,58	53,84	15,86	40,03	17	469,41	48,07	18,14	26,97
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 <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>					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 Apple <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					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 <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					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 <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>					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 Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free) <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>				
20	1143,39	77,46	70,56	13,38	21	330,86	41,30	13,11	11,23	22	529,16	54,48	24,24	23,34	23	437,58	62,11	9,06	26,95	24	616,96	67,36	16,01	48,01
Brócoli a la baibaina (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 <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>					Alubias pintas con arroz (12) Pinto beans with rice Rollito de primavera (1) Spring roll Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1) Brown bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b>					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 Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1) Bread Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b>					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 <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>				
27	534,12	54,94	19,98	32,09	28	486,31	50,26	20,42	23,78	29	424,16	72,75	10,20	9,09	30	536,51	53,92	22,37	29,93	31	528,86	47,27	24,40	27,28
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1) Brown bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turrkey</b>					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 Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>					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 <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) 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 <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Guisantes rehogados con ajo (19) Sautéed peas with garlic Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patata hervida (12) Boiled potatoes Pan (1) Bread Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free) <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>				

Valoracion nutricional: Calcio 123,4 Hierro 3,4 Sodio 934,5 Vit. A 367,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,1 Ác. fólico 113,6 Fibra 9,1 Colest. 60,8 AGS 3,6 AGM 6,8 AGP 6,2

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"

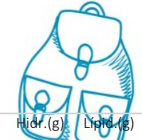
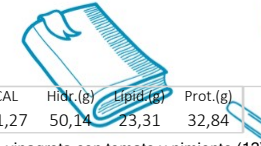


secoe  
ALIMENTANDO SU FUTURO



# NUUESTRO COMEDOR

## MAYO SIN CERDO



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)
6	543,40	58,42	23,10	24,19	7	437,58	60,91	9,06	26,95	8	532,06	54,28	18,38	36,95	9	551,27	50,14	23,31	32,84	10	435,57	50,08	14,17	26,04
<p>Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Pasta salad (tricolour spirals, apple and sweetcorn)</p> <p>Tortilla francesa (3) French style omelette</p> <p>Loncha de queso (7) Cheese slices</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables</p> <p>Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b></p>					<p>Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper</p> <p>Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)</p> <p>Arroz integral Brown rice</p> <p>Pan integral (1) Brown bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)</p> <p>Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Tempura cod (homemade)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Manzana ecológica Ecologic apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>				
13	588,54	77,65	15,68	30,09	14	338,09	46,61	14,10	6,28	15	495,88	54,51	21,70	16,88	16	491,87	51,48	15,36	38,85	17	538,91	43,64	28,40	25,30
<p>Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Valencian style paella (chicken and french beans)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Beef meatballs with sauce (homemade)</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>					<p>Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)</p> <p>Gallineta a la romana (1, 3) Battered rooster</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3) Brown macaroni with aurora sauce</p> <p>Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) (12) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)</p> <p>Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4) Marine style hake (pepper, tomato and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b></p>					<p>Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce</p> <p>Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce</p> <p>Merluza de patata (12) Mashed potatoes</p> <p>Pan integral (1) Brown bread</p> <p>Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>				
20	1143,39	77,46	70,56	13,38	21	330,86	41,30	13,11	11,23	22	529,16	54,48	24,24	23,34	23	437,58	62,11	9,06	26,95	24	616,96	67,36	16,01	48,01
<p>Brócoli a la babaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)</p> <p>Tortilla de patata (3) Spanish style omelette</p> <p>Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Alubias pintas con arroz (12) Pinto beans with rice</p> <p>Rollito de primavera (1) Spring roll</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan integral (1) Brown bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b></p>					<p>Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes)</p> <p>Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce</p> <p>Arroz integral Brown rice</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b></p>					<p>Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables</p> <p>Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b></p>				
27	534,12	54,94	19,98	32,09	28	487,39	50,31	20,96	22,43	29	424,16	72,75	10,20	9,09	30	458,70	49,64	15,31	30,95	31	405,20	44,29	18,87	10,52
<p>Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce</p> <p>Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan integral (1) Brown bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turrkey</b></p>					<p>Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (T1, 12, 19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)</p> <p>Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)</p> <p>Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (, 4, T2) Hake with sauce and vegetables (leek and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)</p> <p>Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce</p> <p>Quinoa integral Brown quinoa</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Melón Melon</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Guisantes rehogados con ajo (19) Sautéed peas with garlic</p> <p>Delicias de queso (7) Cheese pastries</p> <p>Patatas fritas French fries</p> <p>Pan (1) Bread</p> <p>Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>				

Valoracion nutricional: Calcio 128,9 Hierro 3,4 Sodio 921,8 Vit. A 310,9 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 52,3 Ác. fólico 111,7 Fibra 8,9 Colest. 56,3 AGS 3,8 AGM 6,2 AGP 6,1

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

## MAYO SIN GLUTEN



DÍA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	609,40	80,66	22,66	20,27

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Pasta salad (spirals, apple and sweetcorn) (gluten/egg free)  
Tortilla francesa (3) French style omelette  
Loncha de queso (7) Cheese slices  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Yogur Yogurt

**CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef**

DÍA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	566,62	100,55	9,80	13,29

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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Plátano Banana

**CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg**

DÍA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	1227,99	96,36	71,13	14,19

Brócoli a la baibaina (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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Naranja Orange

**CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish**

DÍA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	628,43	73,44	21,89	33,65

Espagueti con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) (T1) Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten/egg free)  
Palometa en salsa con verduras (zanahoria y pimientos) (, 4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Pera Pear

**CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turrkey**

Valoración nutricional: Calcio 136,9 Hierro 3,8 Sodio 1115,2 Vit. A 351,3 Vit. B1 0,4

DÍA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	582,01	80,38	15,31	29,08

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Noodle soup (gluten/egg free)  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Mandarina Tangerine

**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DÍA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	491,28	67,30	14,66	27,69

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)  
Gallineta a la romana (sin gluten/huevo) (, 4, T2) Battered rooster (gluten/egg free)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Manzana Apple

**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DÍA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	534,62	63,16	15,54	35,53

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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Pera Pear

**CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg**

DÍA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	570,91	69,16	20,99	24,59

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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Manzana Apple

**CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish**

Sodio 1115,2 Vit. A 351,3 Vit. B1 0,4

DÍA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	616,66	73,18	18,95	37,76

Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables  
Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Pera Pear

**CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken**

DÍA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	580,05	80,05	21,66	14,35

Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7) Macaroni with aurora sauce (gluten/egg free)  
Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Pera Pear

**CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef**

DÍA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	613,76	73,38	24,81	24,15

Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes)  
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce  
Arroz integral Brown rice  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Manzana Apple

**CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish**

DÍA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	507,58	92,10	10,75	10,15

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) Ecologic fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten free)  
Merluza en salsa con verduras (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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Plátano Banana

**CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef**

Vit. B2 0,3 Vit. C 54,4 Ác. fólico 111,3

DÍA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	628,94	68,75	23,88	32,75

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper  
Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)  
Arroz integral Brown rice  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Naranja Orange

**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DÍA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	676,55	78,16	20,76	45,60

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Lentil stew with "chorizo"  
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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Mandarina Tangerine

**CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken**

DÍA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	582,01	80,38	15,31	29,08

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Noodle soup (gluten/egg free)  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Mandarina Tangerine

**CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef**

DÍA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	621,11	72,82	22,94	30,74

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Melón Melon

**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

Fibra 11,1 Colest. 68,8 AGS 4,2

DÍA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	524,07	71,30	14,63	25,81

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)  
Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (, 4, T2) Tempura cod (homemade) (gluten free)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Manzana ecológica Ecologic apple

**CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg**

DÍA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	597,41	67,67	22,42	29,67

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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream

**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DÍA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	701,56	86,26	16,58	48,82

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 (sin gluten) Bread (gluten free)  
Yogur Yogurt

**CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken**

DÍA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípido.(g)	Prot.(g)
	664,14	63,77	30,86	28,71

Guisantes rehogados con ajo (19) Sautéed peas with garlic  
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce  
Patatas fritas French fries  
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)  
Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream

**CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg**

AGM 7,1 AGP 6,4

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

El menú irá acompañado de agua. Se ofrecerá 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"

