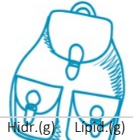
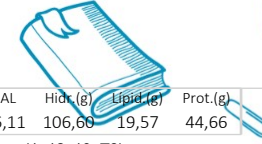


# NUESTRO COMEDOR

## JULIO BASAL 1-3 AÑOS



DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	474,66	73,70	12,66	15,53

Coditos con salsa de tomate casera (1, T3)  
Tortilla francesa (3)  
Loncha de queso (7)  
Pan (1, T10, T6)  
Manzana

**CENA: Verdura y ternera**

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	425,17	43,49	12,01	32,55

Guisantes rehogados con patata (19)  
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)  
Pan (1, T10, T6)  
Pera

**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,78	91,68	18,38	39,21

Arroz caldoso con verduras  
Merluza con salsa de eneldo (4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Plátano

**CENA: Verdura y pollo**

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	796,11	106,60	19,57	44,66

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3)  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)  
Pan (1, T10, T6)  
Naranja

**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	569,05	70,59	16,66	32,63

Crema de calabacín (con patata)  
Bacalao al horno (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Yogur (7)

**CENA: Verdura y huevo**

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	560,99	98,78	9,66	14,88

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)  
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)  
Pan (1, T10, T6)  
Plátano

**CENA: Verdura y huevo**

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	496,14	60,97	15,49	28,70

Crema de zanahoria (con patata)  
Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Manzana

**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	577,08	71,66	22,12	19,25

Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3)  
Revuelto de huevo con calabacín (3)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Pera

**CENA: Verdura y ternera**

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	674,19	74,85	20,27	45,93

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento)  
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Mandarina

**CENA: Verdura y pollo**

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	570,79	64,88	20,13	33,58

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)  
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)  
Puré de patata (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Yogur (7)

**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	296,60	39,21	9,68	9,39

Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Naranja

**CENA: Verdura y pescado**

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	548,93	71,13	14,69	30,28

Crema de puerros (con patata)  
Filetes de pollo en salsa de limón  
Arroz integral  
Pan (1, T10, T6)  
Manzana

**CENA: Verdura y pescado**

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	414,61	55,33	10,89	24,08

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3)  
Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria  
Pan (1, T10, T6)  
Pera

**CENA: Ensalada y ternera**

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,28	87,04	16,52	50,16

Arroz caldoso con verduras  
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Yogur (7)

**CENA: Verdura y pollo**

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	550,50	59,35	26,36	20,56

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)  
Hamburguesa mixta en salsa (6)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Pera

**CENA: Ensalada y pavo**

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	568,70	70,91	20,66	26,79

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19)  
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Manzana

**CENA: Verdura y pescado**

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	772,55	105,24	21,60	37,44

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)  
Gallo al horno (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Plátano

**CENA: Verdura y ternera**

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	910,06	74,58	48,58	43,02

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)  
Merluza en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Yogur (7)

**CENA: Verdura y huevo**

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	474,66	73,70	12,66	15,53

Coliflor rehogada con ajo (12)  
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)  
Arroz  
Pan (1, T10, T6) Mandarina

**CENA: Verdura y ternera**

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	425,17	43,49	12,01	32,55

Judías verdes rehogadas  
Merluza al horno con limón (4)  
Puré de patata  
Pan (1, T10, T6)  
Pera

**CENA: Ensalada y huevo**

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,78	91,68	18,38	39,21

Arroz con salsa casera de tomate  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T10, T6)  
Yogur (7)

**CENA: Verdura y pollo**

Valoración nutricional: Calcio 141,8 Hierro 4,0 Sodio 1139,4 Vit. A 314,5 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 51,4 Ác. fólico 116,1 Fibra 9,2 Colest. 47,1 AGS 4,5 AGM 6,7 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