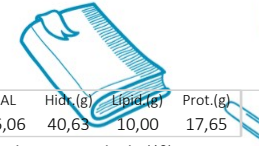


# NUESTRO COMEDOR

## Pinar Prados de Torrejón 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)
4	407,90	35,98	21,34	16,44	5	294,06	24,15	11,06	24,43	6	295,94	25,89	15,42	14,14	7	326,06	40,63	10,00	17,65	8	354,05	41,10	11,74	21,24
Risotto de champiñones y bacon (12, 6, 7) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T10, T6) Naranja <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana ECO / manzana ECO asada <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
11	174,00	21,35	7,11	5,05	12	312,28	40,85	10,47	12,57	13	6181,47	36,65	655,34	34,60	14	364,30	48,67	7,85	20,90	15	326,30	34,15	11,92	21,26
Coliflor con taquitos de jamón York (6) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Arroz integral Pan (1, T10, T6) Mandarina <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Lentejas guisadas con chorizo (12, 19, T1) Tortilla francesa (3) Cuscús (ajo y perejil) (1, T10, T6) Pan integral (1, T10, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T6) Manzana / manzana asada <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				
18	304,38	33,47	9,26	20,30	19	3190,01	749,32	14,85	13,39	20	311,55	51,81	7,44	8,48	21	310,53	33,53	11,66	18,14	22	315,44	24,87	16,92	14,78
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T10, T6) Naranja <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Brócoli con miel y sésamo (11) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Quinoa integral Pan (1, T10, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Arroz con salsa casera de tomate Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T10, T6) Manzana / manzana asada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Crema de zanahoria Palometa con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Hamburguesa mixta con queso (7) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y cerdo</b>				
25	273,48	31,19	11,07	8,80	26	250,93	19,98	10,44	16,17	27	353,59	39,10	11,10	24,25	28	287,91	14,21	15,13	19,75	29	367,55	36,16	10,66	30,78
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Ramen de pollo con soja (1, 6, 9, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan integral (1, T10, T6) Naranja <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Alubias pintas con arroz Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Sopa castellana (huevo y pollo) (1, 3, T1, T10, T6) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Pan (1, T10, T6) Manzana / manzana asada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Crema de calabacín (con patata) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 94,4 Hierro 2,3 Sodio 687,3 Vit. A 232,1 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 33,0 Ác. fólico 75,5 Fibra 5,1 Colest. 122,8 AGS 22,6 AGM 12,5 AGP 5,1

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