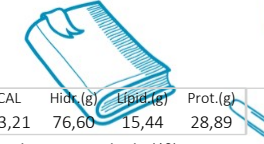


NUESTRO COMEDOR

Noviembre BASAL



DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	690,62	70,70	32,24	27,14

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, 11, T10, T6)
 Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	549,83	74,41	14,33	30,19

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla)
 Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Pan (1, T10, T6)
 Pera

CENA: Verdura y pavo

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	486,01	57,56	15,43	27,78

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
 Filetes de pollo al chilindrón
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan (1, T10, T6)
 Manzana ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	563,21	76,60	15,44	28,89

Judías verdes rehogadas con zanahoria (19)
 Cinta de lomo con salsa de manzana
 Puré de patata (12)
 Pan (1, T10, T6)
 Plátano

CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	451,57	53,23	14,16	28,07

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)

CENA: Verdura y huevo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	335,76	48,04	10,94	9,60

Coliflor con taquitos de jamón York (6)
 Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla)
 Arroz integral
 Pan (1, T10, T6)
 Mandarina

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	548,02	80,97	15,87	22,06

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19, T1)
 Tortilla francesa (3)
 Cuscús (ajo y perejil) (1, T10, T6)
 Pan integral (1, 11, T10, T6)
 Pera

CENA: Ensalada y huevo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	9335,27	98,01	983,27	23,34

Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6)
 Buñuelos de bacalao (1, 4, 6, T2, T3, T7)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Pan (1, T10, T6)
 Plátano

CENA: Verdura y ternera

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	634,98	92,34	12,14	33,44

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	409,38	41,60	13,97	27,03

Crema de calabacín (con patata)
 Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T14, T2)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
 Pan (1, T10, T6)
 Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	523,81	67,23	13,99	30,30

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, 11, T10, T6)
 Naranja

CENA: Verdura y pavo

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	351,38	48,70	10,59	12,18

Brócoli con miel y sésamo (11)
 Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3)
 Quinoa integral
 Pan (1, T10, T6)
 Pera

CENA: Ensalada y ternera

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	556,26	97,04	11,54	14,90

Arroz con salsa casera de tomate
 Garbanzos, patata y zanahoria (19)
 Pan (1, T10, T6)
 Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	539,91	66,05	17,87	29,52

Crema de zanahoria
 Palometa con salsa de naranja (2, 4)
 Ensalada de lechuga y tomate (12)
 Pan (1, T10, T6)
 Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	394,44	28,86	21,85	18,39

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)

CENA: Verdura y cerdo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	365,46	57,61	9,08	15,95

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	411,37	46,55	7,89	31,36

Ramen de pollo con soja (1, 6, 9, T3)
 Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
 Pan integral (1, 11, T10, T6)
 Naranja

CENA: Ensalada y ternera

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	603,87	74,47	16,94	38,38

Alubias pintas con arroz
 Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
 Pan (1, T10, T6)
 Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	528,77	42,49	23,09	32,06

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	472,86	45,49	12,63	42,62

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)

CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 112,6 Hierro 3,7 Sodio 1189,4 Vit. A 342,8 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 50,4 Ác. fólico 115,9 Fibra 8,8 Colest. 168,6 AGS 33,3 AGM 18,3 AGP 7,5

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



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



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

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

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

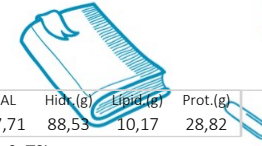
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

Noviembre 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)
4	528,73	70,26	19,80	14,70	5	449,74	56,20	14,22	22,12	6	489,39	59,14	15,63	26,47	7	567,71	88,53	10,17	28,82	8	454,95	54,81	14,35	26,76
Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pescado					Brócoli salteado con zanahoria y champiñón Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pavo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Sopa de estrellas (1, 9, T3) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Ensalada y pescado					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 (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
11	469,70	53,34	16,75	24,84	12	307,47	50,20	9,88	5,18	13	603,82	86,14	20,44	16,75	14	364,73	60,72	5,23	18,11	15	412,76	43,18	14,16	25,72
Coliflor rehogada con ajo (12) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Arroz integral Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabaza (con patata) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y huevo					Códigos con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y ternera					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado					Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo				
18	521,27	67,93	14,13	28,46	19	354,76	50,28	10,79	10,87	20	407,14	73,95	9,60	5,23	21	543,30	67,63	18,07	28,21	22	409,05	25,28	23,91	22,03
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 (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pavo					Brócoli con miel y sésamo (11) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Quinoa integral Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Rollito de primavera (T1) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Crema de zanahoria Palometa con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo					Salteado de verduras con pavo Hamburguesa mixta con queso (7) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y cerdo				
25	277,06	43,38	8,72	5,55	26	398,70	46,83	8,03	28,21	27	504,16	56,62	16,72	30,88	28	514,09	62,07	16,22	26,81	29	476,25	47,07	12,83	41,31
Crema de coliflor (con patata) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pescado					Ramen de pollo (1, 9, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Coliflor rehogada con ajo y patatas Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo					Sopa de estrellas (1, 9, T3) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				

Valoración nutricional: Calcio 86,5 Hierro 3,0 Sodio 1123,0 Vit. A 305,8 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 62,2 Ác. fólico 88,7 Fibra 7,2 Colest. 37,5 AGS 2,6 AGM 5,3 AGP 5,4

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.

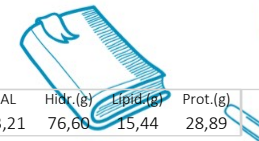
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

Noviembre 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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	690,62	70,70	32,24	27,14	5	346,47	51,82	8,99	14,13	6	486,01	57,56	15,43	27,78	7	563,21	76,60	15,44	28,89	8	517,64	57,79	22,78	18,47
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, 11, T10, T6) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Verdura y pavo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Ensalada y cerdo					Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
11	335,76	48,04	10,94	9,60	12	548,02	80,97	15,87	22,06	13	9243,97	68,82	984,78	25,91	14	634,98	92,34	12,14	33,44	15	431,22	38,58	19,55	25,04
Coliflor con taquitos de jamón York (6) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Arroz integral Pan (1, T10, T6) Mandarina CENA: Ensalada y cerdo					Lentejas guisadas con chorizo (12, 19, T1) Tortilla francesa (3) Cuscús (ajo y perejil) (1, T10, T6) Pan integral (1, 11, T10, T6) Pera CENA: Ensalada y huevo					Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Verdura y cerdo					Crema de calabacín (con patata) Cinta de lomo fresca Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo				
18	552,22	66,14	15,81	31,86	19	351,38	48,70	10,59	12,18	20	556,26	97,04	11,54	14,90	21	543,76	70,89	22,00	16,39	22	394,44	28,86	21,85	18,39
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Verdura y pavo					Brócoli con miel y sésamo (11) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Quinoa integral Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Crema de zanahoria Salchichas frescas Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					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) CENA: Verdura y cerdo				
25	365,46	57,61	9,08	15,95	26	411,37	46,55	7,89	31,36	27	445,16	74,16	10,09	13,94	28	528,77	42,49	23,09	32,06	29	372,28	39,72	14,33	21,35
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 CENA: Verdura y cerdo					Ramen de pollo con soja (1, 6, 9, T3) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					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 CENA: Ensalada y cerdo					Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa de ternera en salsa (casera) (12) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				

Valoración nutricional: Calcio 98,1 Hierro 3,7 Sodio 1156,9 Vit. A 326,9 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 49,4 Ác. fólico 109,8 Fibra 8,4 Colest. 163,9 AGS 34,1 AGM 19,2 AGP 7,5

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.

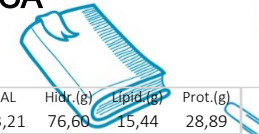
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

Noviembre 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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	580,76	69,86	20,87	21,06	5	549,83	74,41	14,33	30,19	6	486,01	57,56	15,43	27,78	7	563,21	76,60	15,44	28,89	8	523,01	71,09	14,16	28,07
Arroz con pollo Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Verdura y pavo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Ensalada y pescado					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) Gelatina CENA: Verdura y huevo				
11	320,46	47,10	10,54	7,86	12	548,02	80,97	15,87	22,06	13	628,86	92,89	14,10	30,78	14	634,98	92,34	12,14	33,44	15	480,82	59,46	13,97	27,03
Coliflor rehogada con ajo (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Arroz integral Pan (1, T10, T6) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Lentejas guisadas con chorizo (12, 19, T1) Tortilla francesa (3) Cuscús (ajo y perejil) (1, T10, T6) Pan integral (1, 11, T10, T6) Pera CENA: Ensalada y huevo					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Gelatina CENA: Ensalada y pollo				
18	522,36	67,51	13,79	30,09	19	351,38	48,70	10,59	12,18	20	556,26	97,04	11,54	14,90	21	539,91	66,05	17,87	29,52	22	475,49	46,74	23,19	17,78
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Verdura y pavo					Brócoli con miel y sésamo (11) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Quinoa integral Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Crema de zanahoria Palometa con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Hamburguesa mixta en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Gelatina CENA: Verdura y cerdo				
25	365,46	57,61	9,08	15,95	26	401,24	46,13	7,89	30,05	27	603,87	74,47	16,94	38,38	28	510,70	60,49	16,02	28,12	29	544,30	63,35	12,63	42,62
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 CENA: Verdura y pescado					Ramen de pollo (1, 9, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Sopa de estrellas (1, 9, T3) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					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) Gelatina CENA: Verdura y pollo				

Valoración nutricional: Calcio 101,0 Hierro 3,8 Sodio 1151,0 Vit. A 342,1 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 52,2 Ác. fólico 118,5 Fibra 8,7 Colest. 38,6 AGS 2,7 AGM 5,5 AGP 5,8

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.

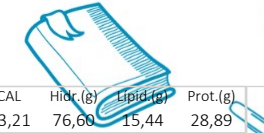
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

Noviembre 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)	
4	735,94	75,28	35,38	27,63	5	549,83	74,41	14,33	30,19	6	486,01	57,56	15,43	27,78	7	563,21	76,60	15,44	28,89	8	463,66	55,10	15,12	28,77	
Risotto de champiñones y bacon (12, 6, 7) Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Verdura y pavo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y cerdo					
11	335,76	48,04	10,94	9,60	12	718,85	81,18	26,11	40,85	13	630,64	99,30	13,67	26,75	14	570,17	80,71	14,30	28,42	15	409,38	41,60	13,97	27,03	
Coliflor con taquitos de jamón York (6) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Arroz integral Pan (1, T10, T6) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Lentejas guisadas con chorizo (12, 19, T1) Cinta de lomo fresca Cuscús (ajo y perejil) (1, T10, T6) Pan integral (1, 11, T10, T6) Pera CENA: Ensalada y cerdo					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo					
18	521,90	71,40	13,68	27,23	19	440,11	42,33	13,64	31,45	20	556,26	97,04	11,54	14,90	21	539,91	66,05	17,87	29,52	22	394,44	28,86	21,85	18,39	
Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Verdura y pavo					Brócoli con miel y sésamo (11) Filetes de pollo en salsa Quinoa integral Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Crema de zanahoria Palometa con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y cerdo					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) CENA: Verdura y cerdo					
25	510,19	59,30	14,03	36,68	26	528,64	65,56	13,24	32,80	27	603,87	74,47	16,94	38,38	28	558,05	61,92	21,17	28,63	29	472,86	45,49	12,63	42,62	
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza con limón (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Verdura y pescado					Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y cerdo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					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) CENA: Verdura y pollo					

Valoración nutricional: Calcio 111,6 Hierro 3,7 Sodio 1178,5 Vit. A 334,7 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 51,7 Ác. fólico 114,4 Fibra 8,0 Colest. 55,3 AGS 3,8 AGM 6,8 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.

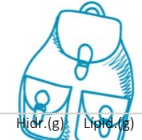
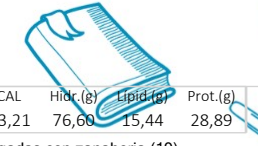
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

Noviembre 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)
4	643,77	69,74	28,23	25,51	5	496,74	55,85	14,67	34,45	6	486,01	57,56	15,43	27,78	7	563,21	76,60	15,44	28,89	8	451,57	53,23	14,16	28,07
Risotto de champiñones (12, 7) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Rabas de pota en salsa americana (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Verdura y pavo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Ensalada y pescado					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) CENA: Verdura y huevo				
11	335,76	48,04	10,94	9,60	12	472,87	80,68	9,37	18,93	13	9320,06	73,82	978,84	54,27	14	514,00	80,15	8,98	27,24	15	409,38	41,60	13,97	27,03
Coliflor con taquitos de jamón York (6) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Arroz integral Pan (1, T10, T6) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Cuscús (ajo y perejil) (1, T10, T6) Pan integral (1, 11, T10, T6) Pera CENA: Ensalada y huevo					Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Bacalao en salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo				
18	523,81	67,23	13,99	30,30	19	355,91	49,47	10,77	12,39	20	556,26	97,04	11,54	14,90	21	539,91	66,05	17,87	29,52	22	394,44	28,86	21,85	18,39
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, 11, T10, T6) Naranja CENA: Verdura y pavo					Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Quinoa integral Pan (1, T10, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Crema de zanahoria Palometa con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					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) CENA: Verdura y cerdo				
25	365,46	57,61	9,08	15,95	26	411,37	46,55	7,89	31,36	27	603,87	74,47	16,94	38,38	28	510,70	60,49	16,02	28,12	29	472,86	45,49	12,63	42,62
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 CENA: Verdura y pescado					Ramen de pollo con soja (1, 6, 9, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Sopa de estrellas (1, 9, T3) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Pan (1, T10, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					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) CENA: Verdura y pollo				

Valoración nutricional: Calcio 116,7 Hierro 3,7 Sodio 1195,7 Vit. A 369,8 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 52,3 Ác. fólico 116,5 Fibra 8,5 Colest. 167,1 AGS 32,9 AGM 18,0 AGP 7,4

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

