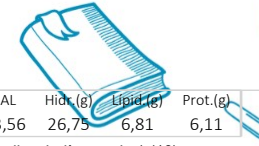


# NUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre 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)
2	243,69	14,21	10,89	21,09	3	299,57	24,98	14,84	15,04	4	361,51	47,04	8,12	20,79	5	203,56	26,75	6,81	6,11	6				
Brócoli con patata y zanahoria Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Mandarina <b>CENA: Ensalada y huevo</b>	Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T10, T6) Manzana ECO / manzana ECO asada <b>CENA: Verdura y pavo</b>				Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pescado</b>														
9	3337,07	765,87	23,31	14,46	10	332,99	35,31	10,17	23,41	11	352,95	34,33	12,94	22,91	12	319,52	37,85	10,53	11,73	13	282,87	23,78	9,42	25,14
Brócoli con miel y sésamo (11) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patatas fritas Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Quinoa integral Pan integral (1, T10, T6) Naranja <b>CENA: Ensalada y pavo</b>	Espirales a la boloñesa (1, 12, T3) Palometa con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pollo</b>				Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos con pisto (3) Pan (1, T10, T6) Manzana / manzana asada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					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) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>									
16	346,07	34,65	8,08	32,23	17	356,84	46,29	7,81	21,12	18	165,65	24,28	5,62	3,57	19	192,01	26,15	5,62	7,68	20	16,89	0,13	0,02	0,03
Crema de puerros (con patata) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana / manzana asada <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T10, T6) Mandarina <b>CENA: Verdura y pescado</b>	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				Alubias pintas con arroz Merluza en salsa con verduritas (puerros y cebolla) (1, 2, 3, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Naranja <b>CENA: Verdura y pavo</b>				** Menú Especial Navidad ** Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>										

Valoración nutricional: Calcio 63,1 Hierro 2,5 Sodio 611,0 Vit. A 69,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 36,2 Ác. fólico 82,4 Fibra 5,4 Colest. 35,5 AGS 1,7 AGM 3,6 AGP 3,2

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