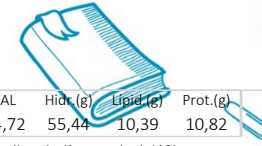


# NUUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre BASAL



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	422,82	34,58	16,58	32,14	3	591,00	72,11	16,72	32,80	4	635,56	90,33	12,68	33,67	5	374,72	55,44	10,39	10,82	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 (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) 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, 11, T10, T6) Manzana ecológica <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	641,26	70,89	29,20	20,31	10	572,13	68,61	15,57	36,97	11	585,85	64,60	19,64	34,84	12	551,12	73,42	16,11	18,25	13	457,33	47,10	12,47	38,12	
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, 11, 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 <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza a la romana (1, 2, 3, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>					
16	514,94	73,85	13,46	22,07	17	614,48	86,13	12,05	34,11	18	323,30	52,41	8,73	7,40	19	502,20	58,08	14,65	35,72	20	77,00	16,33	0,36	2,10	
Crema de puerros (con patata) Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, 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 (puerro 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 Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					

Valoración nutricional: Calcio 104,4 Hierro 3,9 Sodio 1115,2 Vit. A 107,9 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,2 Vit. C 53,9 Ác. fólico 122,6 Fibra 12,2 Colest. 54,1 AGS 2,8 AGM 5,4 AGP 4,9

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

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.

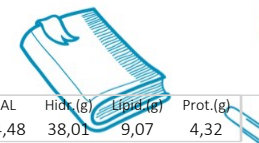
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en [info@secoe.es](mailto:info@secoe.es)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



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre 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 2	346,68	18,39	16,25	30,06	DIA 3	514,86	55,92	16,38	30,73	DIA 4	279,38	40,78	5,16	16,94	DIA 5	254,48	38,01	9,07	4,32	DIA 6				
Brócoli con patata y zanahoria Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pera CENA: Ensalada y pollo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Mandarina CENA: Ensalada y huevo	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo				Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado														
DIA 9	468,35	49,98	16,05	26,68	DIA 10	436,02	47,18	14,36	25,95	DIA 11	509,71	48,41	19,30	32,77	DIA 12	474,98	57,24	15,77	16,17	DIA 13	379,78	44,72	11,18	28,57
Brócoli con miel y sésamo (11) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Patatas fritas Plátano CENA: Ensalada y pescado					Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana Quinoa integral Naranja CENA: Ensalada y pavo	Espirales a la boloñesa (1, 12, T3) Palometa con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera CENA: Verdura y pollo				Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos con pisto (3) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Merluza a la romana (1, 2, 3, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo									
DIA 16	438,80	57,66	13,12	20,00	DIA 17	258,30	36,58	4,52	17,38	DIA 18	247,16	36,23	8,39	5,32	DIA 19	379,53	37,21	13,52	27,59	DIA 20				
Crema de puerros (con patata) Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Manzana CENA: Ensalada y ternera					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Mandarina CENA: Verdura y pescado	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Plátano CENA: Ensalada y pollo				Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (1, 2, 3, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Naranja CENA: Verdura y pavo														

Valoración nutricional: Calcio 85,4 Hierro 2,8 Sodio 1037,4 Vit. A 114,0 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 59,2 Ác. fólico 93,5 Fibra 8,9 Colest. 60,8 AGS 2,3 AGM 5,6 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.

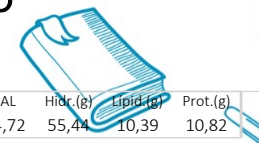
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secocoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre 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)
2	435,04	34,48	19,97	26,50	3	591,00	72,11	16,72	32,80	4	635,56	90,33	12,68	33,67	5	374,72	55,44	10,39	10,82	6				
Brócoli con patata y zanahoria Cinta de lomo fresca Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) 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, 11, T10, T6) Manzana ecológica <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 cerdo</b>									
9	544,49	66,17	16,39	28,75	10	572,13	68,61	15,57	36,97	11	555,66	64,21	16,63	33,10	12	551,12	73,42	16,11	18,25	13	514,34	47,56	23,03	23,79
Brócoli con miel y sésamo (11) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Patatas fritas Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Quinoa integral Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Espirales a la boloñesa (1, 12, T3) Filetes de pollo en salsa 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 <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salchichas frescas Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
16	436,23	53,51	14,25	21,25	17	614,48	86,13	12,05	34,11	18	323,30	52,41	8,73	7,40	19	518,11	55,87	15,13	34,55	20	77,00	16,33	0,36	2,10
Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de ternera en salsa (casera) (12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T10, T6) Mandarina <b>CENA: Ensalada y cerdo</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 Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Naranja <b>CENA: Verdura y pavo</b>					MENÚ ESPECIAL Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 88,4 Hierro 4,1 Sodio 1071,2 Vit. A 98,7 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 53,8 Ác. fólico 118,1 Fibra 9,6 Colest. 58,2 AGS 3,2 AGM 6,4 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.

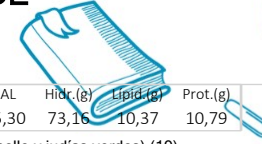
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre 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)
2	422,82	34,58	16,58	32,14	3	591,00	72,11	16,72	32,80	4	635,56	90,33	12,68	33,67	5	445,30	73,16	10,37	10,79	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 (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) 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, 11, T10, T6) Manzana ecológica <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) Gelatina <b>CENA: Ensalada y pescado</b>									
9	544,49	66,17	16,39	28,75	10	572,13	68,61	15,57	36,97	11	565,94	64,77	18,74	31,67	12	551,12	73,42	16,11	18,25	13	527,91	64,82	12,45	38,09
Brócoli con miel y sésamo (11) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) 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, 11, T10, T6) Naranja <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Espirales con salsa de tomate casera (1, 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 <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza a la romana (1, 2, 3, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Gelatina <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
16	514,94	73,85	13,46	22,07	17	614,48	86,13	12,05	34,11	18	323,30	52,41	8,73	7,40	19	502,20	58,08	14,65	35,72	20	147,58	34,05	0,34	2,07
Crema de puerros (con patata) Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, 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 (puerro 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 Pan (1, T10, T6) Gelatina <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 105,4 Hierro 4,0 Sodio 1133,6 Vit. A 108,5 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,0 Ác. fólico 123,9 Fibra 12,2 Colest. 57,3 AGS 2,4 AGM 5,6 AGP 5,0

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.

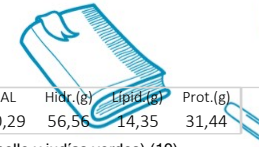
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre 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)					
2	422,82	34,58	16,58	32,14	3	525,95	66,28	14,46	27,67	4	570,95	78,84	14,85	28,71	5	510,29	56,56	14,35	31,44	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 (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Mandarina <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T10, T6) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza con limón (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pescado</b>									
9	544,49	66,17	16,39	28,75	10	572,13	68,61	15,57	36,97	11	583,97	68,83	19,31	31,79	12	586,33	74,75	19,19	18,66	13	470,38	41,88	14,39	34,64
Brócoli con miel y sésamo (11) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) 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, 11, T10, T6) Naranja <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Espirales a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) 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) Salchichas frescas Pan (1, T10, T6) Manzana <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 cerdo</b>				
16	459,91	54,43	13,77	26,21	17	549,88	74,64	14,21	29,15	18	503,97	52,67	20,01	26,25	19	557,21	58,51	13,05	49,31	20	76,14	16,19	0,34	2,07
Crema de puerros (con patata) Rabas de pota en salsa americana (14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T10, T6) Mandarina <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Coliflor a la gallega (12) Cinta de lomo fresca Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Alubias pintas con arroz Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Naranja <b>CENA: Verdura y pavo</b>					MENÚ ESPECIAL Pan (1, T10, T6) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 102,6 Hierro 3,8 Sodio 1096,1 Vit. A 104,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,2 Ác. fólico 112,3 Fibra 8,8 Colest. 54,6 AGS 3,2 AGM 6,8 AGP 5,6

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.

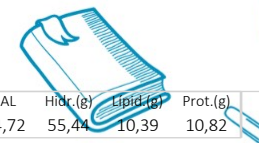
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre 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)					
2	422,82	34,58	16,58	32,14	3	466,16	50,39	14,39	27,66	4	514,10	77,72	9,51	27,36	5	374,72	55,44	10,39	10,82	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 (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Mandarina <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T10, T6) Manzana ecológica <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	640,23	73,35	27,14	21,56	10	549,05	63,23	13,61	37,81	11	591,77	65,47	19,70	35,37	12	551,12	73,42	16,11	18,25	13	470,38	41,88	14,39	34,64
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patata hervida Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Muslitos de pollo al horno Quinoa integral Pan (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 integral (1, 11, 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 <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	459,91	54,43	13,77	26,21	17	493,02	73,51	8,87	27,80	18	323,30	52,41	8,73	7,40	19	502,20	58,08	14,65	35,72	20	77,00	16,33	0,36	2,10
Crema de puerros (con patata) Rabas de pota en salsa americana (14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, 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 (puerro 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 Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 104,9 Hierro 3,6 Sodio 1113,7 Vit. A 116,0 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 54,3 Ác. fólico 116,5 Fibra 10,5 Colest. 53,4 AGS 2,6 AGM 4,5 AGP 5,0

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.

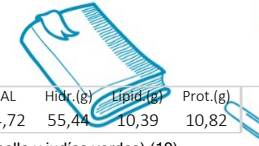
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre 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)					
2	422,82	34,58	16,58	32,14	3	591,00	72,11	16,72	32,80	4	514,10	77,72	9,51	27,36	5	374,72	55,44	10,39	10,82	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 (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T6) Mandarina <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T10, T6) Manzana ecológica <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	544,49	66,17	16,39	28,75	10	549,34	63,28	13,80	38,21	11	565,94	64,77	18,74	31,67	12	506,19	72,86	15,06	16,52	13	457,33	47,10	12,47	38,12
Brócoli con miel y sésamo (11) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Patatas fritas Pan (1, T10, T6) Plátano <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Filetes de pollo en salsa Quinoa integral Pan integral (1, 11, T10, T6) Naranja <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Espirales con salsa de tomate casera (1, 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) (s/c) Huevos con pisto (3) Pan (1, T10, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza a la romana (1, 2, 3, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
16	514,94	73,85	13,46	22,07	17	493,02	73,51	8,87	27,80	18	323,30	52,41	8,73	7,40	19	492,81	54,53	14,83	37,02	20	77,00	16,33	0,36	2,10
Crema de puerros (con patata) Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, 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 blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Merluza en salsa con verduritas (puerro 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 Pan (1, T10, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pollo</b>				

Valoración nutricional: Calcio 103,9 Hierro 3,8 Sodio 1120,2 Vit. A 103,5 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 53,8 Ác. fólico 115,3 Fibra 11,8 Colest. 56,7 AGS 2,2 AGM 5,0 AGP 4,9

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"

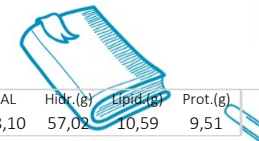


secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO



# NUESTRO COMEDOR

## Menú Diciembre SIN GLUTEN



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	426,20	36,16	16,78	30,82	3	529,33	67,86	14,66	26,36	4	568,42	79,55	14,99	26,87	5	378,10	57,02	10,59	9,51	6				
Brócoli con patata y zanahoria Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Mandarina <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pollo</b>									
9	547,88	67,75	16,58	27,44	10	569,59	69,32	15,71	35,13	11	587,35	70,41	19,51	30,48	12	554,50	75,00	16,31	16,93	13	504,14	53,59	14,07	34,90
Brócoli con miel y sésamo (11) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Patatas fritas Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Quinoa integral Pan (sin gluten) Naranja <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Espirales a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Palometa con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Verdura y pollo</b>					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos con pisto (3) Pan (sin gluten) Manzana <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Merluza con limón (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
16	515,64	78,16	13,34	18,00	17	547,34	75,35	14,35	27,31	18	326,69	53,99	8,92	6,08	19	510,06	57,92	13,82	32,85	20				
Crema de puerros (con patata) Rabas de pota (caseras) (sin gluten) (14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Mandarina <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Alubias pintas con arroz Merluza con limón (4, T14, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Naranja <b>CENA: Verdura y pavo</b>									

Valoración nutricional: Calcio 106,6 Hierro 4,1 Sodio 1189,4 Vit. A 115,3 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 58,3 Ác. fólico 125,6 Fibra 9,4 Colest. 63,8 AGS 2,7 AGM 6,3 AGP 5,7

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