

NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 BASAL



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA
6	457,00	65,34	12,90	16,10	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Verdura y pollo
7	736,69	92,92	29,79	20,22	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y pollo
8	617,54	92,79	14,73	29,66	Arroz caldoso con verduras Abadejo con limón (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Verdura y pavo
9	430,81	53,31	12,15	21,26	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimienta) (19, T1) Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
10	440,82	48,49	15,02	25,65	Calabacín al gratén (1, 7) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y ternera
11	497,23	47,38	16,00	35,33	Alubias pintas con arroz Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y pescado
12	516,70	80,11	12,79	17,56	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
13	592,61	77,77	17,55	28,37	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pollo
14	602,63	77,06	16,06	34,41	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pavo
15	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
16	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
17	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
18	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
19	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
20	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
21	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
22	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
23	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
24	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
25	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
26	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
27	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
28	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
29	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
30	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
31	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 85,0 Hierro 4,4 Sodio 1151,9 Vit. A 110,6 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 45,7 Ác. fólico 88,0 Fibra 9,3 Colest. 25,7 AGS 4,2 AGM 5,9 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



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.

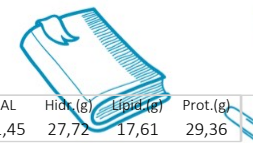
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 ALERGIA A LEGUMBRES



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
6						
7						
8	393,89	47,36	15,73	11,86	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur (7)	Verdura y pollo
9	401,45	27,72	17,61	29,36	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Naranja	Ensalada y ternera
10	400,76	59,85	8,89	19,78	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Plátano	Verdura y huevo
13	529,97	63,01	17,91	26,08	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Patatas panaderas (12) Manzana	Ensalada y pollo
14	617,54	92,79	14,73	29,66	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Abadejo con limón (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Verdura y pavo
15	208,94	16,61	10,60	10,36	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Pera	Verdura y ternera
16	359,82	31,27	14,66	23,45	Calabacín al gratén (1, 7) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (sin legumbre) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Mandarina	Ensalada y pollo
17	476,13	38,23	16,12	29,70	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Yogur (7)	Ensalada y pescado
20	454,71	62,22	15,68	13,41	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Naranja	Verdura y pescado
21	505,31	59,62	17,13	25,60	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Plátano	Ensalada y pollo
22	456,65	54,81	14,18	23,83	Crema de puerros (con patata) Merluza con limón (4, T2, T14) Arroz integral Manzana	Verdura y pavo
23	413,74	46,25	13,57	25,24	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pera	Ensalada y pescado
24	253,79	13,38	12,37	18,95	Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur (7)	Verdura y pollo
27	500,14	55,31	17,90	23,87	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de ternera a la jardinera (puerro y zanahoria) (casera) (12) Patatas fritas Pera	Ensalada y pavo
28	581,94	60,90	19,20	38,88	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Manzana	Verdura y pollo
29	569,06	43,38	30,15	28,69	Brócoli con patata y zanahoria Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Zanahoria glaseada Plátano	Ensalada y huevo
30	335,33	22,09	20,21	12,64	Coliflor a la gallega (12) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Mandarina	Ensalada y pescado
31	460,10	41,66	14,99	26,18	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur (7)	Ensalada y huevo

Valoración nutricional: Calcio 82,4 Hierro 2,5 Sodio 1057,8 Vit. A 122,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 57,8 Ác. fólico 86,1 Fibra 6,7 Colest. 37,5 AGS 3,3 AGM 6,1 AGP 5,2

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.

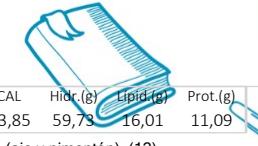
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA
DIA 6						
DIA 7						
DIA 8	457,00	65,34	12,90	16,10	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Verdura y pollo
DIA 9	463,85	59,73	16,01	11,09	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Rollito de primavera (T1) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja	Ensalada y ternera
DIA 10	776,38	111,92	16,64	39,30	Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano	Verdura y huevo
DIA 13	792,73	105,55	29,90	21,36	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Plátano	Ensalada y pollo
DIA 14	561,50	80,16	14,63	28,52	Arroz caldoso con verduras Abadejo con limón (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Manzana	Verdura y pavo
DIA 15	430,81	53,31	12,15	21,26	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
DIA 16	466,90	45,68	17,73	29,60	Calabacín al gratén (1, 7) Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (7, 10, 12, T3, T12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y ternera
DIA 17	497,23	47,38	16,00	35,33	Alubias pintas con arroz Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y cerdo
DIA 20	516,70	80,11	12,79	17,56	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y cerdo
DIA 21	592,61	77,77	17,55	28,37	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pollo
DIA 22	608,56	82,01	18,82	25,66	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pavo
DIA 23	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
DIA 24	206,41	25,91	8,66	5,94	Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y pollo
DIA 27	473,21	36,92	24,86	24,70	Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9) Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
DIA 28	620,35	98,28	17,37	9,66	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Rollito de primavera (T1) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pollo
DIA 29	650,06	60,60	30,51	30,89	Brócoli con patata y zanahoria Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Plátano	Ensalada y huevo
DIA 30	584,85	64,39	21,38	26,38	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y cerdo
DIA 31	500,57	48,12	18,06	31,83	Crema de guisantes (19) Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (7, 10, 12, T3, T12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y huevo

Valoración nutricional: Calcio 85,1 Hierro 4,5 Sodio 1174,7 Vit. A 118,5 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 45,7 Ác. fólico 87,1 Fibra 9,3 Colest. 35,4 AGS 4,4 AGM 5,5 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"

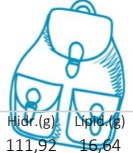
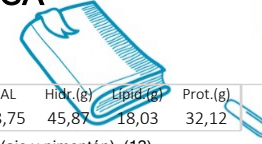


secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO



NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 6				
DIA 7				
DIA 8	KCAL 532,14	Hidr.(g) 84,20	Lípid.(g) 12,88	Prot.(g) 16,07
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Verdura y pollo				
DIA 9	KCAL 488,75	Hidr.(g) 45,87	Lípid.(g) 18,03	Prot.(g) 32,12
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja CENA: Ensalada y ternera				
DIA 10	KCAL 776,38	Hidr.(g) 111,92	Lípid.(g) 16,64	Prot.(g) 39,30
Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Verdura y huevo				
DIA 13	KCAL 792,73	Hidr.(g) 105,55	Lípid.(g) 29,90	Prot.(g) 21,36
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pollo				
DIA 14	KCAL 555,20	Hidr.(g) 79,23	Lípid.(g) 14,57	Prot.(g) 27,96
Arroz caldoso con verduras Abadejo con limón (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana CENA: Verdura y pavo				
DIA 15	KCAL 396,08	Hidr.(g) 54,57	Lípid.(g) 10,34	Prot.(g) 15,32
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Verdura y ternera				
DIA 16	KCAL 480,35	Hidr.(g) 56,27	Lípid.(g) 15,35	Prot.(g) 24,45
Crema de calabacín (con patata) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pollo				
DIA 17	KCAL 572,37	Hidr.(g) 66,25	Lípid.(g) 15,98	Prot.(g) 35,30
Alubias pintas con arroz Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Ensalada y pescado				
DIA 20	KCAL 516,70	Hidr.(g) 80,11	Lípid.(g) 12,79	Prot.(g) 17,56
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Naranja CENA: Verdura y pescado				
DIA 21	KCAL 592,61	Hidr.(g) 77,77	Lípid.(g) 17,55	Prot.(g) 28,37
Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y pollo				
DIA 22	KCAL 602,63	Hidr.(g) 77,06	Lípid.(g) 16,06	Prot.(g) 34,41
Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pavo				
DIA 23	KCAL 610,18	Hidr.(g) 68,11	Lípid.(g) 28,56	Prot.(g) 18,49
Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pescado				
DIA 24	KCAL 409,93	Hidr.(g) 49,46	Lípid.(g) 12,71	Prot.(g) 21,12
Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Verdura y pollo				
DIA 27	KCAL 439,44	Hidr.(g) 38,23	Lípid.(g) 22,64	Prot.(g) 19,46
Coliflor a la gallega (12) Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera CENA: Ensalada y pavo				
DIA 28	KCAL 657,30	Hidr.(g) 75,43	Lípid.(g) 20,16	Prot.(g) 40,93
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica CENA: Verdura y pollo				
DIA 29	KCAL 650,06	Hidr.(g) 60,60	Lípid.(g) 30,51	Prot.(g) 30,89
Brócoli con patata y zanahoria Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Plátano CENA: Ensalada y huevo				
DIA 30	KCAL 584,85	Hidr.(g) 64,39	Lípid.(g) 21,38	Prot.(g) 26,38
Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina CENA: Ensalada y pescado				
DIA 31	KCAL 591,29	Hidr.(g) 74,99	Lípid.(g) 16,96	Prot.(g) 30,34
Crema de guisantes (19) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Gelatina CENA: Ensalada y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 73,2 Hierro 4,5 Sodio 1172,0 Vit. A 109,7 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 52,2 Ác. fólico 95,1 Fibra 9,7 Colest. 16,1 AGS 4,0 AGM 5,8 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.

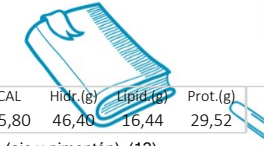
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 ALERGIA AL HUEVO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
DIA 6						
DIA 7						
DIA 8	503,30	55,38	13,39	33,59	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Filetes de pollo al chilindrón Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Verdura y pollo
DIA 9	465,80	46,40	16,44	29,52	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja	Ensalada y ternera
DIA 10	776,38	111,92	16,64	39,30	Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano	Verdura y cerdo
DIA 13	736,69	92,92	29,79	20,22	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Ensalada y pollo
DIA 14	617,54	92,79	14,73	29,66	Arroz caldoso con verduras Abadejo con limón (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Verdura y pavo
DIA 15	585,82	54,54	20,14	41,71	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Cinta de lomo Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
DIA 16	440,82	48,49	15,02	25,65	Calabacín al gratén (1, 7) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y ternera
DIA 17	497,23	47,38	16,00	35,33	Alubias pintas con arroz Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y pescado
DIA 20	574,42	73,15	16,11	29,72	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
DIA 21	592,61	77,77	17,55	28,37	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pollo
DIA 22	602,63	77,06	16,06	34,41	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pavo
DIA 23	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
DIA 24	334,79	30,60	12,73	21,15	Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y pollo
DIA 27	473,83	42,73	24,34	19,01	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
DIA 28	656,12	75,88	20,13	41,18	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pollo
DIA 29	650,06	60,60	30,51	30,89	Brócoli con patata y zanahoria Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Plátano	Ensalada y huevo
DIA 30	602,65	62,88	17,12	38,80	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 31	470,83	50,91	14,20	28,19	Crema de guisantes (19) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Verdura y cerdo

Valoración nutricional: Calcio 91,4 Hierro 4,6 Sodio 1262,6 Vit. A 118,7 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 46,6 Ác. fólico 90,5 Fibra 9,5 Colest. 46,3 AGS 4,2 AGM 6,7 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.

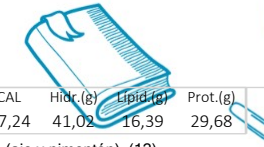
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA:
6						
7						
8	457,00	65,34	12,90	16,10	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Verdura y pollo
9	447,24	41,02	16,39	29,68	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja	Ensalada y ternera
10	776,38	111,92	16,64	39,30	Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Plátano	Verdura y huevo
13	625,97	81,23	15,97	29,29	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Ensalada y pollo
14	617,54	92,79	14,73	29,66	Arroz caldoso con verduras Abadejo con limón (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Verdura y pavo
15	372,47	53,55	8,40	14,82	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (C)(H) (12) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
16	480,35	56,27	15,35	24,45	Crema de calabacín (con patata) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y ternera
17	497,23	47,38	16,00	35,33	Alubias pintas con arroz Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y pescado
20	533,32	79,04	15,99	15,57	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
21	592,61	77,77	17,55	28,37	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pollo
22	600,34	76,69	16,19	34,37	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pavo
23	610,18	68,11	28,56	18,49	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
24	334,79	30,60	12,73	21,15	Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y pollo
27	401,79	36,57	12,33	29,51	Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, T11) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
28	657,30	75,43	20,16	40,93	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pollo
29	501,32	57,22	14,16	30,97	Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Plátano	Ensalada y huevo
30	584,85	64,39	21,38	26,38	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y pescado
31	470,83	50,91	14,20	28,19	Crema de guisantes (19) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y huevo

Valoración nutricional: Calcio 77,2 Hierro 4,5 Sodio 1239,4 Vit. A 107,9 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 46,4 Ác. fólico 90,7 Fibra 9,4 Colest. 37,6 AGS 2,9 AGM 5,1 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.

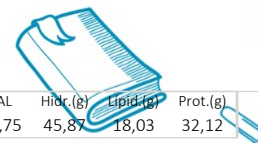
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 SIN CERDO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA
6						
7						
8	611,35	96,85	16,62	15,73	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Plátano	Verdura y pollo
9	488,75	45,87	18,03	32,12	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Naranja	Ensalada y ternera
10	515,12	69,14	13,26	28,61	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Verdura y huevo
13	667,01	92,86	18,37	29,43	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Plátano	Ensalada y pollo
14	555,20	79,23	14,57	27,96	Arroz caldoso con verduras Abadejo con limón (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Manzana	Verdura y pavo
15	431,82	62,14	11,10	21,74	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T6, T10) Pera	Verdura y ternera
16	440,82	48,49	15,02	25,65	Calabacín al gratén (1, 7) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y ternera
17	503,53	48,31	16,06	35,89	Alubias pintas con arroz Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y pescado
20	535,71	79,44	16,04	15,62	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Naranja	Verdura y pescado
21	590,27	73,16	18,31	29,79	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (7, 10, 12, T3, T12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Plátano	Ensalada y pollo
22	613,09	75,23	16,43	33,89	Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (s/c) (9) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pavo
23	509,74	64,47	11,63	28,45	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10) Pera	Ensalada y pescado
24	334,79	30,60	12,73	21,15	Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y pollo
27	389,04	35,72	14,28	28,66	Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 3, 12, T11) Pan integral (1, 11, T6, T10) Pera	Ensalada y pavo
28	657,30	75,43	20,16	40,93	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Manzana ecológica	Verdura y pollo
29	504,52	57,65	14,18	31,07	Brócoli con patata y zanahoria Muslitos de pollo al horno Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10) Plátano	Ensalada y huevo
30	630,01	62,85	25,42	29,58	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Mandarina	Ensalada y pescado
31	610,54	76,75	22,37	23,71	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7)	Ensalada y huevo

Valoración nutricional: Calcio 102,1 Hierro 4,6 Sodio 1223,2 Vit. A 119,3 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 46,9 Ác. fólico 99,9 Fibra 8,9 Colest. 37,7 AGS 3,1 AGM 5,5 AGP 5,5

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.

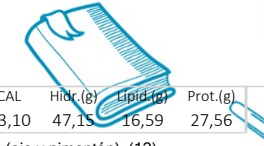
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 SIN GLUTEN



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 6				
DIA 7				
DIA 8	470,31	69,12	14,20	15,45
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)				
Tortilla francesa (3)				
Loncha de jamón York (6)				
Pan (sin gluten)				
Yogur (7)				
CENA: Verdura y pollo				
DIA 9	463,10	47,15	16,59	27,56
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12)				
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (1, 3, 4, T2, T14)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pan (sin gluten)				
Naranja				
CENA: Ensalada y ternera				
DIA 10	719,68	101,54	20,19	31,83
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)				
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (sin gluten)				
Plátano				
CENA: Verdura y huevo				
DIA 13	796,33	107,23	30,11	19,97
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)				
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)				
Patatas panaderas (12)				
Pan (sin gluten)				
Plátano				
CENA: Ensalada y pollo				
DIA 14	558,80	80,91	14,78	26,57
Arroz caldoso con verduras				
Abadejo con limón (2, 4)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan (sin gluten)				
Manzana				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 15	465,95	65,68	11,80	21,42
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento)				
Tortilla de patata (3)				
Loncha de queso (7)				
Pan (sin gluten)				
Pera				
CENA: Verdura y ternera				
DIA 16	483,95	57,95	15,56	23,05
Crema de calabacín (con patata)				
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (sin gluten)				
Mandarina				
CENA: Ensalada y pollo				
DIA 17	500,83	49,06	16,21	33,94
Alubias pintas con arroz				
Filetes de pollo en salsa de limón				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pan (sin gluten)				
Yogur (7)				
CENA: Ensalada y pescado				
DIA 20	518,30	86,29	12,65	12,92
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)				
Tortilla francesa (3)				
Loncha de jamón York (6)				
Pan (sin gluten)				
Naranja				
CENA: Verdura y pescado				
DIA 21	589,91	78,52	17,70	26,41
Crema de zanahoria y calabacín (con patata)				
Cinta de lomo con salsa de manzana				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (sin gluten)				
Plátano				
CENA: Ensalada y pollo				
DIA 22	606,23	78,74	16,27	33,02
Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)				
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)				
Arroz integral				
Pan (sin gluten)				
Manzana ecológica				
CENA: Verdura y pavo				
DIA 23	685,72	71,28	35,67	18,51
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)				
Albóndigas mixtas en salsa (19)				
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)				
Pan (sin gluten)				
Pera				
CENA: Ensalada y pescado				
DIA 24	338,39	32,28	12,94	19,76
Acelgas rehogadas con patatas y pimentón				
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan (sin gluten)				
Yogur (7)				
CENA: Verdura y pollo				
DIA 27	470,51	37,67	25,01	22,74
Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9)				
Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado				
Pan (sin gluten)				
Pera				
CENA: Ensalada y pavo				
DIA 28	659,72	77,56	20,34	39,79
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)				
Salmón con salsa de naranja (2, 4)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (sin gluten)				
Manzana ecológica				
CENA: Verdura y pollo				
DIA 29	653,66	62,28	30,72	29,50
Brócoli con patata y zanahoria				
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)				
Zanahoria glaseada				
Pan (sin gluten)				
Plátano				
CENA: Ensalada y huevo				
DIA 30	585,63	69,70	20,97	25,70
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento)				
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pan (sin gluten)				
Mandarina				
CENA: Ensalada y pescado				
DIA 31	474,43	52,59	14,41	26,80
Crema de guisantes (19)				
Calamares en salsa (14)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (sin gluten)				
Yogur (7)				
CENA: Ensalada y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 86,7 Hierro 4,1 Sodio 1183,0 Vit. A 115,2 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 46,4 Ác. fólico 91,4 Fibra 8,7 Colest. 32,5 AGS 4,3 AGM 5,8 AGP 5,3

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