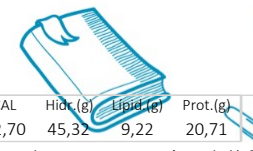


NUESTRO COMEDOR

FEBRERO 2025 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)
DIA 3	393,22	47,60	14,77	9,71	DIA 4	399,90	39,18	13,05	31,14	DIA 5	401,68	45,67	15,75	17,26	DIA 6	352,70	45,32	9,22	20,71	DIA 7	412,72	43,69	16,64	20,91
Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Pera CENA: Ensalada y pescado					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Naranja CENA: Ensalada y pavo	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano CENA: Verdura y pescado	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (sin legumbre) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado																
DIA 10	382,46	54,49	13,56	9,14	DIA 11	362,11	41,92	9,97	21,03	DIA 12	391,81	44,49	14,39	21,04	DIA 13	443,22	37,69	21,40	21,47	DIA 14	316,93	40,05	8,81	18,55
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Manzana ECO / manzana ECO asada CENA: Ensalada y pollo					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo	Sopa de estrellas (1, 9, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera	Crema de guisantes (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Puré de patata Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Abadejo con limón (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Mandarina CENA: Verdura y huevo																
DIA 17	353,52	56,08	9,97	8,00	DIA 18	296,83	29,56	9,21	20,76	DIA 19	377,17	44,32	16,29	12,34	DIA 20	353,36	43,97	9,29	21,09	DIA 21	295,85	25,84	11,67	19,03
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Pera CENA: Verdura y pescado					Potaje de garbanzos con espinacas (19) Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Naranja CENA: Ensalada y ternera	Crema de puerros (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (6, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T1, T6) Pera CENA: Verdura y pavo	Coliflor a la gallega (12) Muslitos de pollo al horno Arroz integral Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo																
DIA 24	363,74	41,12	11,45	24,24	DIA 25	338,50	41,44	10,15	17,89	DIA 26	433,72	66,74	12,37	13,67	DIA 27	381,81	30,03	15,64	28,80	DIA 28	391,36	33,36	15,95	21,60
Crema de calabaza (con patata) Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Plátano CENA: Ensalada y cerdo					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Naranja ecológica CENA: Ensalada y huevo	Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Plátano CENA: Verdura y pescado	Salteado de verduras con pavo (6, 7, 19, T3, T9) Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Pera CENA: Verdura y pollo	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo																

Valoración nutricional: Calcio 39,6 Hierro 2,9 Sodio 710,3 Vit. A 48,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 14,1 Ác. fólico 35,4 Fibra 5,3 Colest. 27,0 AGS 2,4 AGM 2,8 AGP 3,9

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