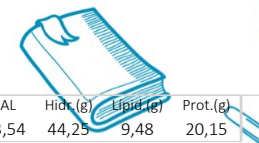




# NUESTRO COMEDOR

## ENERO 2025 BASAL 1-3 AÑOS



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
DIA 6						
DIA 7						
DIA 8	223,66	33,12	6,91	6,03	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y pollo
DIA 9	343,54	44,25	9,48	20,15	Arroz caldoso con verduras (19) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Naranja	Ensalada y ternera
DIA 10	456,08	67,97	8,14	24,67	Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T1, T6) Plátano	Verdura y huevo
DIA 13	487,77	64,74	19,09	13,78	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Plátano	Ensalada y pollo
DIA 14	379,47	45,41	14,07	16,36	Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de Sajonia en salsa de pimiento rojo (1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Manzana / manzana asada	Verdura y pavo
DIA 15	228,11	34,33	5,02	10,51	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Mandarina	Verdura y ternera
DIA 16	265,66	27,47	8,90	18,11	Calabacín al gratén (1, 7) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Pera	Ensalada y pollo
DIA 17	307,16	28,94	10,19	22,45	Alubias pintas con arroz Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado
DIA 20	226,23	46,05	6,67	5,73	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y pescado
DIA 21	393,18	56,23	11,03	18,34	Arroz caldoso con verduras (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Plátano	Ensalada y pollo
DIA 22	328,27	34,98	9,61	24,89	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Naranja	Verdura y pavo
DIA 23	384,06	40,53	18,19	12,35	Sopa de estrellas (1, 9, T3) Albóndigas mixtas en salsa (19) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T1, T6) Pera	Ensalada y pescado
DIA 24	265,08	23,02	10,31	18,18	Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Manzana ECO / manzana ECO asada	Verdura y pollo
DIA 27	315,80	33,75	18,06	15,39	Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9) Hamburguesa mixta en salsa Ensalada de tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Pera	Ensalada y pavo
DIA 28	399,82	46,11	12,36	25,99	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Manzana / manzana asada	Verdura y pollo
DIA 29	407,18	36,33	18,94	20,98	Brócoli con patata y zanahoria Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Plátano	Ensalada y huevo
DIA 30	357,06	41,60	13,19	17,31	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 31	345,96	38,06	10,82	22,63	Crema de guisantes (19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) L-casei (7, T7)	Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 54,0 Hierro 2,9 Sodio 761,0 Vit. A 90,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,8 Ác. fólico 51,2 Fibra 4,8 Colest. 26,0 AGS 2,3 AGM 2,7 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