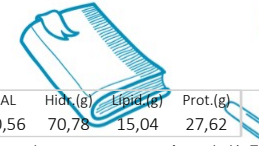


# NUESTRO COMEDOR

## FEBRERO 2025 BASAL



DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	624,17	75,56	23,44	15,41

Brócoli salteado con quinoa  
Tortilla francesa (3)  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	643,03	58,93	21,34	42,56

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

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,58	72,74	25,03	27,15

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

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	540,56	70,78	15,04	27,62

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

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	634,71	67,63	26,40	34,06

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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	689,40	78,96	30,31	22,73

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)  
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pollo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	692,85	85,51	26,86	16,65

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)  
Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T1, T6)  
Pera

CENA: Ensalada y pavo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	622,84	70,99	22,81	33,38

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

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	703,02	59,75	33,96	34,05

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

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	503,32	63,46	14,01	29,37

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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	563,13	90,31	15,60	12,09

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

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	542,11	66,20	15,88	38,88

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

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	599,91	70,76	25,81	19,59

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

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	541,85	71,42	14,86	28,25

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

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	468,85	40,14	18,64	30,12

Coliflor a la gallega (12)  
Muslitos de pollo al horno  
Arroz integral  
Pan (1, T1, T6)  
Yogur (7)

CENA: Ensalada y huevo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	679,46	73,76	34,93	18,57

Crema de calabaza (con patata)  
Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14)  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	649,17	96,43	18,11	38,21

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

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	688,86	105,90	19,68	21,67

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

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	606,05	47,67	24,82	39,71

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

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

Valoración nutricional: Calcio 50,8 Hierro 4,2 Sodio 1075,9 Vit. A 68,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 23,1 Ác. fólico 46,2 Fibra 8,4 Colest. 18,5 AGS 3,8 AGM 3,7 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



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

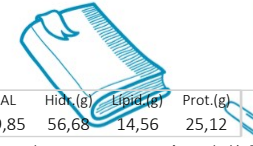
	MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
Primer plato	Farináceos o Legumbres	Verduras y Hortalizas
Segundo plato	Alimentos proteicos	Alimentos proteicos
Guarnición	Verduras y Hortalizas	Farináceos
Postre	Frutas y/o Lácteos	Frutas y/o Lácteos
Pan	Cereales	Cereales
Bebida	Agua	Agua



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



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)
<b>DIA 3</b>	553,46	61,46	22,96	12,91	<b>DIA 4</b>	530,75	55,23	17,95	30,76	<b>DIA 5</b>	539,06	58,61	22,21	23,62	<b>DIA 6</b>	469,85	56,68	14,56	25,12	<b>DIA 7</b>	564,82	53,58	25,93	31,41
Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Naranja <b>CENA: Ensalada y pavo</b>	Crema de calabaza (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>				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 Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y ternera</b>	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pescado</b>													
<b>DIA 10</b>	577,59	66,18	26,27	15,84	<b>DIA 11</b>	508,95	54,43	15,33	26,33	<b>DIA 12</b>	552,13	56,89	22,33	30,88	<b>DIA 13</b>	557,80	37,81	31,24	27,14	<b>DIA 14</b>	432,62	49,36	13,53	26,88
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Manzana ecológica <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>	Sopa de estrellas (1, 9, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>				Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Puré de patata Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pescado</b>	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Abadejo con limón (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Mandarina <b>CENA: Verdura y huevo</b>													
<b>DIA 17</b>	492,43	76,21	15,12	9,59	<b>DIA 18</b>	353,53	21,40	14,36	25,84	<b>DIA 19</b>	456,31	54,87	13,19	22,72	<b>DIA 20</b>	471,14	57,32	14,38	25,75	<b>DIA 21</b>	398,14	26,04	18,16	27,63
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Brócoli salteado con zanahoria y champiñón Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12) Naranja <b>CENA: Ensalada y ternera</b>	Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>				Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pera <b>CENA: Verdura y pavo</b>	Coliflor a la gallega (12) Muslitos de pollo al horno Arroz integral Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y huevo</b>													
<b>DIA 24</b>	392,82	45,13	13,32	25,34	<b>DIA 25</b>	292,69	43,82	4,74	19,10	<b>DIA 26</b>	618,16	91,80	19,20	19,17	<b>DIA 27</b>	541,45	49,91	19,60	31,62	<b>DIA 28</b>				
Crema de calabaza (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Manzana <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Naranja ecológica <b>CENA: Ensalada y huevo</b>	Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>				Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Patatas panaderas (12) Pera <b>CENA: Verdura y pollo</b>														

Valoración nutricional: Calcio 40,9 Hierro 1,3 Sodio 967,9 Vit. A 87,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 23,5 Ác. fólico 41,9 Fibra 6,8 Colest. 36,6 AGS 2,9 AGM 3,3 AGP 5,5

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

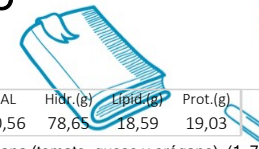
El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

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



# NUESTRO COMEDOR

## FEBRERO 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	624,47	75,56	23,44	15,41

Brócoli salteado con quinoa  
Tortilla francesa (3)  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Pera

CENA: Ensalada y cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	692,78	58,98	29,53	42,14

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)  
Filetes de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Naranja

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	640,58	72,74	25,03	27,15

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 cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	570,56	78,63	18,59	19,03

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)  
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3)  
Zanahoria glaseada  
Pan (1, T1, T6)  
Manzana ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	634,71	67,63	26,40	34,06

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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
10	689,40	78,96	30,31	22,73

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)  
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Manzana ecológica

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	626,18	66,26	22,92	28,41

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)  
Filetes de Sajonia en salsa de pimiento rojo (1)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T1, T6)  
Pera

CENA: Ensalada y cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	622,84	70,99	22,81	33,38

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	703,02	59,75	33,96	34,05

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 huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	639,18	62,21	26,24	33,58

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Filetes de pollo en salsa de limón  
Patatas revolconas (con pimentón)  
Pan (1, T1, T6)  
Mandarina

CENA: Verdura y cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
17	563,13	90,31	15,60	12,09

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 cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	546,77	64,20	17,06	37,59

Potaje de garbanzos con espinacas (19)  
Muslitos de pollo al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Naranja

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	599,91	70,76	25,81	19,59

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	643,05	78,24	22,43	29,02

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)  
Cinta de lomo con salsa de manzana (1)  
Zanahoria glaseada  
Pan integral (1, T1, T6)  
Pera

CENA: Ensalada y cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	468,85	40,14	18,64	30,12

Coliflor a la gallega (12)  
Muslitos de pollo al horno  
Arroz integral  
Pan (1, T1, T6)  
Yogur (7)

CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
24	472,43	71,76	15,22	5,97

Crema de calabaza (con patata)  
Rollito de primavera (T1)  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Manzana

CENA: Ensalada y cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	649,17	96,43	18,11	38,21

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	688,86	105,90	19,68	21,67

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 cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	582,45	48,65	25,14	36,94

Salteado de verduras con pavo (6, 7, 19, T3, T9)  
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (7, 10, 12)  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Pera

CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28				

Valoración nutricional: Calcio 57,5 Hierro 4,6 Sodio 1173,3 Vit. A 75,6 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 23,6 Ác. fólico 50,8 Fibra 8,6 Colest. 53,7 AGS 4,5 AGM 4,3 AGP 6,1

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.

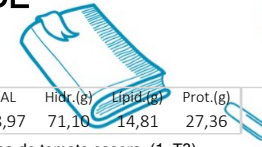
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## FEBRERO 2025 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)					
3	624,17	75,56	23,44	15,41	4	643,03	58,93	21,34	42,56	5	640,58	72,74	25,03	27,15	6	538,97	71,10	14,81	27,36	7	719,85	86,49	26,38	34,02
Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					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 <b>CENA: Ensalada y pavo</b>	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 <b>CENA: Verdura y pescado</b>	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (sin legumbre) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y ternera</b>	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) Gelatina <b>CENA: Verdura y pescado</b>																
10	689,40	78,96	30,31	22,73	11	579,66	68,53	15,81	28,83	12	622,84	70,99	22,81	33,38	13	788,16	78,61	33,94	34,02	14	503,32	63,46	14,01	29,37
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Manzana ecológica <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>	Sopa de estrellas (1, 9, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>	Crema de guisantes (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Puré de patata Pan (1, T1, T6) Gelatina <b>CENA: Ensalada y pescado</b>	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Abadejo con limón (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Mandarina <b>CENA: Verdura y huevo</b>																
17	563,13	90,31	15,60	12,09	18	542,11	66,20	15,88	38,88	19	599,91	70,76	25,81	19,59	20	541,85	71,42	14,86	28,25	21	553,99	59,00	18,62	30,09
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					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 <b>CENA: Ensalada y ternera</b>	Crema de puerros (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (6, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pavo</b>	Coliflor a la gallega (12) Muslitos de pollo al horno Arroz integral Pan (1, T1, T6) Gelatina <b>CENA: Ensalada y huevo</b>																
24	463,53	59,23	13,80	27,83	25	649,17	96,43	18,11	38,21	26	688,86	105,90	19,68	21,67	27	612,16	64,01	20,08	34,12	28				
Crema de calabaza (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Naranja ecológica <b>CENA: Ensalada y huevo</b>	Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pollo</b>																	

Valoración nutricional: Calcio 57,1 Hierro 4,4 Sodio 1160,2 Vit. A 73,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 23,2 Ác. fólico 48,3 Fibra 8,6 Colest. 34,0 AGS 3,5 AGM 3,5 AGP 5,8

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.

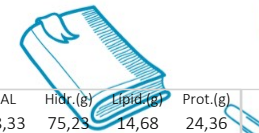
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## FEBRERO 2025 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)					
3	728,00	62,01	32,81	33,79	4	643,03	58,93	21,34	42,56	5	640,58	72,74	25,03	27,15	6	538,33	75,23	14,68	24,36	7	540,41	54,91	23,61	26,88
Brócoli salteado con quinoa Filetes de pollo en salsa 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 cerdo					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) (sin gluten/huevo) (7) 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 (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado				
10	672,13	76,85	25,07	34,75	11	579,66	68,53	15,81	28,83	12	696,65	73,14	29,66	34,73	13	703,02	59,75	33,96	34,05	14	503,32	63,46	14,01	29,37
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Palometa al horno (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y cerdo					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) 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: Ensalada y cerdo				
17	537,62	80,15	13,68	20,59	18	542,11	66,20	15,88	38,88	19	599,91	70,76	25,81	19,59	20	518,70	65,52	15,53	28,10	21	468,85	40,14	18,64	30,12
Arroz con salsa casera de tomate Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Pera CENA: Verdura y pollo					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 cerdo					Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)  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 pescado				
24	463,53	59,23	13,80	27,83	25	622,72	83,60	21,49	33,83	26	773,31	93,04	28,49	36,27	27	611,34	63,95	20,07	34,26	28				
Crema de calabaza (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Naranja ecológica CENA: Ensalada y cerdo					Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Plátano CENA: Verdura y pescado					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Pera CENA: Verdura y pollo									

Valoración nutricional: Calcio 57,3 Hierro 3,7 Sodio 1217,6 Vit. A 73,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 23,3 Ác. fólico 45,6 Fibra 8,2 Colest. 44,3 AGS 3,9 AGM 3,8 AGP 6,0

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.

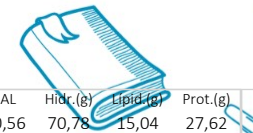
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## FEBRERO 2025 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)					
3	624,47	75,56	23,44	15,41	4	643,03	58,93	21,34	42,56	5	563,97	66,39	19,31	28,88	6	540,56	70,78	15,04	27,62	7	417,07	38,15	15,23	28,55
Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					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 <b>CENA: Ensalada y pavo</b>	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>	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 <b>CENA: Verdura y ternera</b>	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pescado</b>																
10	689,40	78,96	30,31	22,73	11	579,66	68,53	15,81	28,83	12	622,84	70,99	22,81	33,38	13	703,02	59,75	33,96	34,05	14	503,32	63,46	14,01	29,37
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Manzana ecológica <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>	Sopa de estrellas (1, 9, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>	Crema de guisantes (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Puré de patata Pan (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pescado</b>	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Abadejo con limón (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Mandarina <b>CENA: Verdura y huevo</b>																
17	563,13	90,31	15,60	12,09	18	542,11	66,20	15,88	38,88	19	637,78	66,61	26,29	32,47	20	541,85	71,42	14,86	28,25	21	468,85	40,14	18,64	30,12
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					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 <b>CENA: Ensalada y ternera</b>	Crema de puerros (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pavo</b>	Coliflor a la gallega (12) Muslitos de pollo al horno Arroz integral Pan (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y huevo</b>																
24	484,80	48,72	18,73	30,05	25	490,18	81,65	9,21	29,92	26	637,13	100,93	18,12	17,48	27	606,05	47,67	24,82	39,71	28				
Crema de calabaza (con patata) Palometa al horno (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Manzana <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T1, T6) Naranja ecológica <b>CENA: Ensalada y huevo</b>	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>	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 <b>CENA: Verdura y pollo</b>																	

Valoración nutricional: Calcio 56,1 Hierro 3,7 Sodio 1159,8 Vit. A 72,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 23,3 Ác. fólico 46,5 Fibra 8,3 Colest. 34,2 AGS 3,0 AGM 3,7 AGP 5,8

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.

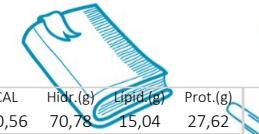
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## FEBRERO 2025 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)					
3	624,17	75,56	23,44	15,41	4	643,03	58,93	21,34	42,56	5	668,61	65,80	28,78	33,30	6	540,56	70,78	15,04	27,62	7	634,71	67,63	26,40	34,06
Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					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 <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					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 <b>CENA: Verdura y ternera</b>					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) <b>CENA: Verdura y pescado</b>				
10	648,29	80,28	26,75	18,33	11	692,85	85,51	26,86	16,65	12	622,84	70,99	22,81	33,38	13	539,38	56,37	15,81	36,06	14	503,32	63,46	14,01	29,37
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Manzana ecológica <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Sopa de estrellas (1, 9, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Crema de guisantes (19) Ragout de pavo a la jardinera (tomate, judías verdes y pimientos) Puré de patata Pan (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Abadejo con limón (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Mandarina <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
17	563,13	90,31	15,60	12,09	18	542,11	66,20	15,88	38,88	19	575,29	69,96	25,35	17,39	20	541,85	71,42	14,86	28,25	21	468,85	40,14	18,64	30,12
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					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 <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T1, T6) Pera <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Coliflor a la gallega (12) Muslitos de pollo al horno Arroz integral Pan (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y huevo</b>				
24	679,46	73,76	34,93	18,57	25	490,18	81,65	9,21	29,92	26	637,13	100,93	18,12	17,48	27	606,05	47,67	24,82	39,71	28				
Crema de calabaza (con patata) Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, 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, T1, T6) Naranja ecológica <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					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 <b>CENA: Verdura y pollo</b>									

Valoración nutricional: Calcio 52,3 Hierro 3,7 Sodio 1088,3 Vit. A 68,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 23,4 Ác. fólico 48,0 Fibra 8,3 Colest. 24,2 AGS 3,1 AGM 3,2 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"

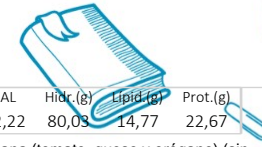


secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO



# NUESTRO COMEDOR

## FEBRERO 2025 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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	638,06	80,36	23,53	13,72	4	591,39	67,59	18,90	38,57	5	577,87	71,19	19,40	27,19	6	552,22	80,03	14,77	22,67	7	554,31	59,71	23,70	25,19
Brócoli salteado con quinoa Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Naranja <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (sin legumbre) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Manzana ecológica <b>CENA: Verdura y ternera</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) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pescado</b>				
10	698,15	83,76	30,22	21,25	11	593,55	73,33	15,90	27,14	12	710,54	77,94	29,75	33,04	13	716,91	64,55	34,05	32,37	14	517,22	68,26	14,10	27,69
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Manzana ecológica <b>CENA: Ensalada y pollo</b>					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Ensalada y pavo</b>					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y ternera</b>					Crema de guisantes (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Puré de patata Pan (sin gluten) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y pescado</b>					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Abadejo con limón (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (sin gluten) Mandarina <b>CENA: Verdura y huevo</b>				
17	577,03	95,11	15,69	10,40	18	556,01	71,00	15,97	37,20	19	613,81	75,56	25,90	17,91	20	532,60	70,32	15,62	26,41	21	482,74	44,94	18,73	28,44
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Potaje de garbanzos con espinacas (19) Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12) Pan (sin gluten) Naranja <b>CENA: Ensalada y ternera</b>					Crema de puerros (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (6, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y huevo</b>					Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Merluza con limón (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Verdura y pavo</b>					Coliflor a la gallega (12) Muslitos de pollo al horno Arroz integral Pan (sin gluten) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y huevo</b>				
24	498,70	53,52	18,82	28,36	25	636,61	88,40	21,58	32,14	26	671,76	110,20	18,90	15,90	27	619,95	52,47	24,91	38,02	28				
Crema de calabaza (con patata) Palometa al horno (2, 4) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Manzana <b>CENA: Ensalada y cerdo</b>					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Naranja ecológica <b>CENA: Ensalada y huevo</b>					Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Plátano <b>CENA: Verdura y pescado</b>					Salteado de verduras con pavo (6, 7, 19, T3, T9) Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Pera <b>CENA: Verdura y pollo</b>									

Valoración nutricional: Calcio 42,4 Hierro 5,2 Sodio 1118,2 Vit. A 73,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 23,3 Ác. fólico 49,3 Fibra 7,8 Colest. 32,9 AGS 3,6 AGM 4,0 AGP 5,9

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