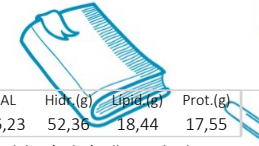


NUESTRO COMEDOR

PINAR PRADOS MARZO25 BASAL 1-3 AÑOS



DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	344,15	41,15	20,09	10,67

Crema de puerros (con patata)
Hamburguesa de pollo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	428,36	59,20	20,02	12,10

Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	371,13	43,20	10,04	26,08

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Zanahoria glaseada
Pan (1, T1, T6)
Manzana / manzana asada
CENA: Verdura y ternera

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	416,23	52,36	18,44	17,55

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Cinta de lomo con salsa de manzana (1)
Puré de patata
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	356,77	39,47	11,64	24,49

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	343,04	45,25	18,47	8,39

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	419,56	57,49	18,11	17,08

Risotto de champiñones (7, 12)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	434,14	41,68	26,15	18,15

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	461,44	46,01	19,79	23,68

Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10)
Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)
Zanahoria glaseada
Pan (1, T1, T6)
Manzana / manzana asada
CENA: Verdura y cerdo

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	298,08	24,25	13,08	19,73

Coliflor a la gallega (12)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	369,40	40,92	21,71	12,17

Crema de calabacín (con patata)
Hamburguesa mixta en salsa (6, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	483,49	54,17	23,32	22,98

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	383,26	43,25	13,20	21,07

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T1, T6)
Manzana / manzana asada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	435,85	64,83	13,78	21,64

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4)
Patatas revolconas (con pimentón)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	348,63	31,58	16,76	17,56

Alubias pintas con arroz integral
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	396,66	56,54	16,62	15,27

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	358,47	53,42	12,20	18,71

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Abadejo con limón (2, 4)
Arroz integral
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	375,13	33,91	22,03	20,02

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	469,69	55,32	18,27	16,90

Sopa de pollo al limón (1, 6, T3)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Manzana / manzana asada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	371,64	40,91	11,73	25,04

Arroz con salsa casera de tomate
Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12)
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pescado

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	417,62	57,41	18,99	13,33

Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 43,4 Hierro 2,3 Sodio 178,4 Vit. A 175,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,5 Ác. fólico 40,6 Fibra 4,1 Colest. 23,0 AGS 3,2 AGM 3,3 AGP 3,8

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