

NUESTRO COMEDOR

TRITURADO

DIA 3

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 195,49 | 35,66 | 2,91 | 4,97 |

Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6)
Fruta de temporada

DIA 4

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 193,85 | 34,92 | 2,85 | 5,60 |

Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, T2, T14)
Fruta de temporada

DIA 5

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 206,45 | 34,92 | 3,31 | 7,58 |

Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes)
Fruta de temporada

DIA 6

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 200,78 | 34,91 | 3,45 | 5,85 |

Puré de verdura con ternera (patata, zanahoria, puerro) (12)
Fruta de temporada

DIA 7

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 193,85 | 34,92 | 2,85 | 5,60 |

Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, T2, T14)
Fruta de temporada

DIA 10

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 195,49 | 35,66 | 2,91 | 4,97 |

Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6)
Fruta de temporada

DIA 11

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 193,85 | 34,92 | 2,85 | 5,60 |

Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, T2, T14)
Fruta de temporada

DIA 12

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 206,45 | 34,92 | 3,31 | 7,58 |

Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes)
Fruta de temporada

DIA 13

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 200,78 | 34,91 | 3,45 | 5,85 |

Puré de verdura con ternera (patata, zanahoria, puerro) (12)
Fruta de temporada

DIA 14

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 193,85 | 34,92 | 2,85 | 5,60 |

Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, T2, T14)
Fruta de temporada

DIA 17

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 195,49 | 35,66 | 2,91 | 4,97 |

Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6)
Fruta de temporada

DIA 18

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 193,85 | 34,92 | 2,85 | 5,60 |

Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, T2, T14)
Fruta de temporada

DIA 19

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 206,45 | 34,92 | 3,31 | 7,58 |

Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes)
Fruta de temporada

DIA 20

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 200,78 | 34,91 | 3,45 | 5,85 |

Puré de verdura con ternera (patata, zanahoria, puerro) (12)
Fruta de temporada

DIA 21

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 193,85 | 34,92 | 2,85 | 5,60 |

Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, T2, T14)
Fruta de temporada

DIA 24

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 195,49 | 35,66 | 2,91 | 4,97 |

Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6)
Fruta de temporada

DIA 25

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 193,85 | 34,92 | 2,85 | 5,60 |

Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, T2, T14)
Fruta de temporada

DIA 26

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 206,45 | 34,92 | 3,31 | 7,58 |

Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes)
Fruta de temporada

DIA 27

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 200,78 | 34,91 | 3,45 | 5,85 |

Puré de verdura con ternera (patata, zanahoria, puerro) (12)
Fruta de temporada

DIA 28

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 193,85 | 34,92 | 2,85 | 5,60 |

Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, T2, T14)
Fruta de temporada

DIA 31

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 195,49 | 35,66 | 2,91 | 4,97 |

Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6)
Fruta de temporada

Valoración nutricional: Calcio 12,1 Hierro 0,7 Sodio 258,0 Vit. A 19,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 12,6 Ác. fólico 25,6 Fibra 4,4 Colest. 8,5 AGS 0,5 AGM 0,7 AGP 1,7

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"



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



(14)



(T)



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO