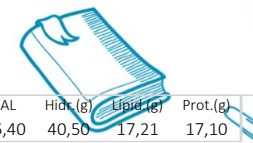


NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 BASAL 1-3 AÑOS



DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	415,35	44,10	20,42	19,91

Brócoli con patata y zanahoria
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)
Arroz integral
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	411,49	50,11	17,67	22,19

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	346,40	40,50	17,21	17,10

Crema de puerros (con patata)
Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	322,58	38,54	9,89	19,73

Arroz caldoso con verduras (19)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	444,44	64,50	19,61	11,23

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	367,05	43,89	17,16	17,93

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Filetes de Sajonia en salsa de pimiento rojo (1)
Cous cous con verdura (1, T6, T10)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	364,30	48,96	10,11	19,45

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pollo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	427,34	47,99	17,34	30,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	389,39	34,23	17,64	21,10

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Filetes de pollo en salsa
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	574,86	60,79	27,33	29,00

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Lacón a la gallega (6)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	430,69	56,71	21,11	12,21

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	439,56	42,72	18,87	25,12

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	368,14	45,07	18,15	14,30

Crema de zanahoria
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Patatas fritas
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	339,53	38,36	10,59	23,69

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	434,62	61,57	18,88	15,18

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	415,04	53,63	15,82	23,75

Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	463,00	40,87	27,90	18,20

Brócoli a la bilbaína (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 29,1 Hierro 3,4 Sodio 159,0 Vit. A 176,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,1 Ác. fólico 33,7 Fibra 4,5 Colest. 30,8 AGS 3,0 AGM 3,1 AGP 3,6

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