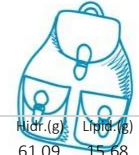


NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 BASAL



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
DIA 1	659,28	70,00	32,41	31,61	Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
DIA 2	654,28	79,53	28,18	35,21	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 3	549,85	64,29	27,31	27,14	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	Ensalada y pescado
DIA 4	511,53	61,09	15,68	31,30	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)	Verdura y ternera
DIA 7	705,46	102,38	31,12	17,83	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	Ensalada y pescado
DIA 8	560,58	68,69	21,98	36,52	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
DIA 9	699,71	97,34	27,04	14,39	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Verdura y pollo
DIA 10	678,31	76,17	27,52	48,68	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	Ensalada y pavo
DIA 11						
DIA 21						
DIA 22	683,64	90,02	33,51	19,38	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	Verdura y ternera
DIA 23	697,71	67,80	29,95	39,88	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	Ensalada y pescado
DIA 24	596,05	72,97	29,40	23,15	Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 25	538,43	60,80	16,79	37,58	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)	Ensalada y huevo
DIA 28	689,88	97,73	29,97	24,10	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	Verdura y pavo
DIA 29	658,80	85,12	25,11	37,70	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	Verdura y ternera
DIA 30	734,93	64,87	44,29	28,88	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	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 44,4 Hierro 5,9 Sodio 255,7 Vit. A 232,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 10,4 Ác. fólico 50,0 Fibra 6,9 Colest. 45,7 AGS 4,2 AGM 4,6 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
Vitamina y Proteína



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.

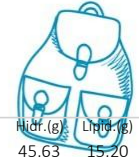
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches 62 nave 11. Ventorro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid. www.secoe.es



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 ALERGIA A LEGUMBRES



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 1	588,58	55,90	31,93	29,11	DIA 2	466,35	61,24	19,23	27,45	DIA 3	479,14	50,19	26,83	24,65	DIA 4	431,43	45,63	15,20	28,27					
Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera									
DIA 7	634,75	88,28	30,64	15,33	DIA 8	578,90	75,99	21,40	33,79	DIA 9	556,94	69,48	17,20	30,33	DIA 10	472,02	43,23	24,41	36,44	DIA 11				
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Arroz Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo					Crema de coliflor (con patata) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo									
DIA 21					DIA 22	612,94	75,92	33,03	16,89	DIA 23	603,59	61,14	27,11	29,81	DIA 24	504,18	60,93	22,28	22,59	DIA 25	452,25	51,03	15,48	28,67
					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado					Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Patatas fritas Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo				
DIA 28	638,66	97,20	29,20	13,16	DIA 29	588,09	71,02	24,63	35,20	DIA 30	664,22	50,77	43,81	26,39										
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado														
Valoración nutricional:	Calcio 22,8	Hierro 1,1	Sodio 65,5	Vit. A 289,9	Vit. B1 0,2	Vit. B2 0,1	Vit. C 11,8	Ác. fólico 23,5	Fibra 4,7	Colest. 50,3	AGS 3,8	AGM 4,4	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

ABRIL 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



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 1	659,28	70,00	32,41	31,61	DIA 2	654,28	79,53	28,18	35,21	DIA 3	549,85	64,29	27,31	27,14	DIA 4	612,40	59,34	26,76	32,64					
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 cerdo					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					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: Verdura y huevo					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera									
DIA 7	705,46	102,38	31,12	17,83	DIA 8	560,58	68,69	21,98	36,52	DIA 9	728,11	92,38	24,58	32,19	DIA 10	737,53	78,33	35,68	42,47	DIA 11				
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 cerdo					Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Filetes de pollo en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo									
DIA 21					DIA 22	683,64	90,02	33,51	19,38	DIA 23	697,71	67,80	29,95	39,88	DIA 24	596,05	72,97	29,40	23,15	DIA 25	521,75	57,34	18,05	34,20
					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					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 cerdo					Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo				
DIA 28	689,88	97,73	29,97	24,10	DIA 29	764,89	85,74	35,77	39,62	DIA 30	734,93	64,87	44,29	28,88										
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					Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Brócoli a la bilbaina (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 pavo														
Valoración nutricional: Calcio 41,9 Hierro 6,1 Sodio 246,0 Vit. A 230,3 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 10,2 Ác. fólico 49,2 Fibra 6,9 Colest. 56,7 AGS 5,1 AGM 4,8 AGP 5,6																								

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.

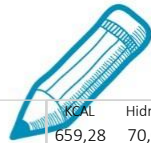
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 1	659,28	70,00	32,41	31,61	Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
DIA 2	654,28	79,53	28,18	35,21	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 3	549,85	64,29	27,31	27,14	Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
DIA 4	586,67	79,96	15,66	31,27	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) Gelatina	Verdura y ternera
DIA 7	705,46	102,38	31,12	17,83	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	Ensalada y pescado
DIA 8	560,58	68,69	21,98	36,52	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
DIA 9	627,64	83,58	17,68	32,82	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Verdura y pollo
DIA 10	678,31	76,17	27,52	48,68	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	Ensalada y pavo
DIA 11						
DIA 21						
DIA 22	683,64	90,02	33,51	19,38	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	Verdura y ternera
DIA 23	697,71	67,80	29,95	39,88	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	Ensalada y pescado
DIA 24	688,25	72,69	42,72	17,41	Crema de zanahoria Salchichas frescas (12, 19) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 25	613,57	79,66	16,77	37,55	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) Gelatina	Ensalada y huevo
DIA 28	689,88	97,73	29,97	24,10	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	Verdura y pavo
DIA 29	658,80	85,12	25,11	37,70	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	Verdura y ternera
DIA 30	734,93	64,87	44,29	28,88	Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 46,8 Hierro 6,1 Sodio 322,5 Vit. A 235,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 10,5 Ác. fólico 50,6 Fibra 6,8 Colest. 50,7 AGS 4,6 AGM 5,2 AGP 5,7

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"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 ALERGIA AL HUEVO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
DIA 1	659,28	70,00	32,41	31,61	Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
DIA 2	654,28	79,53	28,18	35,21	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 3	549,85	64,29	27,31	27,14	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	Ensalada y pescado
DIA 4	511,53	61,09	15,68	31,30	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)	Verdura y ternera
DIA 7	786,37	81,52	41,81	39,05	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) y Lacón al horno (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
DIA 8	560,58	68,69	21,98	36,52	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
DIA 9	604,97	84,10	16,09	30,97	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Verdura y pollo
DIA 10	678,31	76,17	27,52	48,68	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	Ensalada y pavo
DIA 11						
DIA 21						
DIA 22	676,04	87,40	29,32	32,01	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 23	697,71	67,80	29,95	39,88	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	Ensalada y pescado
DIA 24	596,05	72,97	29,40	23,15	Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 25	538,43	60,80	16,79	37,58	Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7)	Ensalada y cerdo
DIA 28	708,04	87,74	33,53	30,61	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y cerdo
DIA 29	628,85	85,01	24,19	33,59	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
DIA 30	734,93	64,87	44,29	28,88	Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 47,3 Hierro 6,1 Sodio 319,4 Vit. A 236,3 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 10,5 Ác. fólico 49,7 Fibra 6,5 Colest. 61,0 AGS 4,9 AGM 6,2 AGP 6,3

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

ABRIL 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 1	659,28	70,00	32,41	31,61	Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
DIA 2	578,96	76,12	22,80	32,22	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 3	549,85	64,29	27,31	27,14	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	Ensalada y pescado
DIA 4	511,53	61,09	15,68	31,30	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)	Verdura y ternera
DIA 7	705,46	102,38	31,12	17,83	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	Ensalada y pescado
DIA 8	560,58	68,69	21,98	36,52	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
DIA 9	633,91	81,13	20,06	31,85	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Verdura y pollo
DIA 10	678,31	76,17	27,52	48,68	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	Ensalada y pavo
DIA 11						
DIA 21						
DIA 22	683,64	90,02	33,51	19,38	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	Verdura y ternera
DIA 23	697,71	67,80	29,95	39,88	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	Ensalada y pescado
DIA 24	672,39	73,48	32,92	33,05	Crema de zanahoria Filetes de pollo en salsa Patata hervida Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
DIA 25	538,43	60,80	16,79	37,58	Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7)	Ensalada y huevo
DIA 28	689,88	97,73	29,97	24,10	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	Verdura y pavo
DIA 29	658,80	85,12	25,11	37,70	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	Verdura y ternera
DIA 30	734,93	64,87	44,29	28,88	Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 47,8 Hierro 6,0 Sodio 245,7 Vit. A 238,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 11,4 Ác. fólico 52,4 Fibra 6,9 Colest. 51,7 AGS 4,1 AGM 4,4 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

ABRIL 2025 SIN CERDO



DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	659,28	70,00	32,41	31,61

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)
	469,09	74,17	14,92	24,14

Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	605,07	62,12	32,77	31,77

Crema de puerros (con patata)
Filetes de pollo en salsa
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)
	511,53	61,09	15,68	31,30

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)
	705,46	102,38	31,12	17,83

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)
	560,58	68,69	21,98	36,52

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Carne de pincho moruno (curry y ajo)
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)
	699,71	97,34	27,04	14,39

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12)
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)
	678,31	76,17	27,52	48,68

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)

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	683,64	90,02	33,51	19,38

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)
	697,71	67,80	29,95	39,88

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)
	596,05	72,97	29,40	23,15

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)
	538,43	60,80	16,79	37,58

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Merluza a la vizcaina (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)
	689,88	97,73	29,97	24,10

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)
	609,94	80,12	23,76	33,65

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, 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)
	658,95	62,61	35,52	31,52

Brócoli a la bilbaina (12)
Filetes de pollo en salsa
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 46,7 Hierro 5,1 Sodio 236,1 Vit. A 221,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 10,2 Ác. fólico 51,4 Fibra 6,7 Colest. 50,1 AGS 3,7 AGM 3,4 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

ABRIL 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 1	673,18	74,80	32,50	29,92	DIA 2	630,38	81,77	27,54	27,02	DIA 3	563,74	69,09	27,40	25,46	DIA 4	525,43	65,89	15,77	29,62					
Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera									
DIA 7	697,61	104,55	31,54	15,95	DIA 8	536,74	66,97	21,75	32,85	DIA 9	618,87	88,90	16,18	29,29	DIA 10	696,91	78,63	28,65	48,51	DIA 11				
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Arroz Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo									
DIA 21					DIA 22	692,73	94,95	33,41	17,89	DIA 23	711,61	72,60	30,04	38,19	DIA 24	609,95	77,77	29,49	21,46	DIA 25	552,33	65,60	16,88	35,89
					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado					Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo				
DIA 28	712,00	97,22	32,81	23,75	DIA 29	642,74	89,81	24,28	31,90	DIA 30	748,82	69,67	44,38	27,20										
Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado														

Valoración nutricional: Calcio 45,0 Hierro 5,2 Sodio 232,2 Vit. A 227,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 9,8 Ác. fólico 58,8 Fibra 7,7 Colest. 52,0 AGS 4,1 AGM 4,8 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