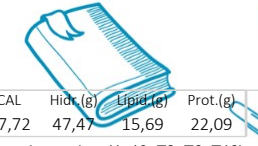


NUESTRO COMEDOR

MAYO 2025 BASAL 1-3 AÑOS



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)
5	379,65	53,27	18,01	11,41	6	345,73	29,99	20,89	19,88	7	422,81	54,38	16,08	25,02	8	387,72	47,47	15,69	22,09	9	333,59	36,64	10,89	20,42
Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
12	440,27	64,03	19,19	13,43	13	419,67	57,08	15,93	22,03	14	360,49	31,82	16,95	19,10	15	444,02	61,68	13,82	27,83	16	307,59	25,94	13,50	24,13
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3) Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Cous -cous (ajo y perejil) (1, T6, T10) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Filetes de Sajonia en salsa de pimiento rojo (1) Puré de patata Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
19	485,15	49,39	27,92	15,79	20	336,75	50,91	14,83	23,46	21	439,60	52,19	23,62	12,77	22	370,42	43,26	11,70	21,47	23	368,12	35,58	15,68	20,42
Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz integral (19) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					Espaguetis a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera				
26	350,54	40,14	19,87	12,30	27	497,13	64,52	18,96	31,76	28	436,80	51,83	15,92	21,87	29	369,68	31,33	21,59	19,54	30	386,51	48,59	11,41	20,80
Vichyssoise (7) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Brócoli con zanahoria y taquitos de jamón York (6) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 28,7 Hierro 3,3 Sodio 170,4 Vit. A 146,9 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,2 Ác. fólico 29,9 Fibra 4,4 Colest. 25,2 AGS 2,9 AGM 2,6 AGP 3,7

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