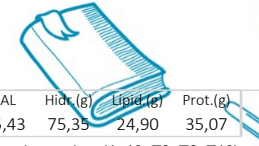


NUESTRO COMEDOR

MAYO 2025 BASAL



DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	602,63	84,56	28,58	18,12

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

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	548,77	47,60	33,15	31,55

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

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	671,12	86,32	25,53	39,72

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

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	615,43	75,35	24,90	35,07

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

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	609,92	83,84	22,59	13,96

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Buñuelos de bacalao (1, 4, 6, T2, T3, T7)
Patatas revolconas
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	698,84	101,63	30,47	21,31

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

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	666,14	90,61	25,28	34,98

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

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	572,21	50,51	26,90	30,32

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

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	705,38	98,02	21,93	44,20

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Cous cous con verdura (1, T6, T10)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	487,82	32,12	26,09	29,20

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Iacón fresco a la gallega con patata (6)
Pan integral (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	770,08	78,39	44,31	25,06

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

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,53	80,81	23,54	37,25

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

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	697,78	82,84	37,50	20,27

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

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	587,97	68,66	18,57	34,09

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

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	550,48	57,10	22,63	28,30

Arroz caldoso con verduras (19)
Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	556,42	63,72	31,54	19,52

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

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	789,10	102,41	30,09	50,41

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

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	687,07	84,72	22,90	35,68

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	586,79	49,72	34,27	31,01

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

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	520,27	50,88	18,62	34,75

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 42,7 Hierro 5,2 Sodio 265,9 Vit. A 215,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 14,5 Ác. fólico 45,9 Fibra 6,7 Colest. 35,3 AGS 4,8 AGM 3,9 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
Vitamin y Protein



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



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

En todos nuestros menús se incluyen productos de temporada, de cercanía, ecológicos e integrales.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE S.L.

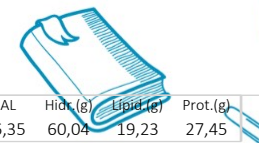
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO 2025 ALERGI 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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	531,92	70,46	28,10	15,62	6	491,65	34,76	32,75	26,41	7	600,42	72,22	25,05	37,22	8	466,35	60,04	19,23	27,45	9	350,82	37,03	12,12	20,25
Códigos con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Brócoli con patata y zanahoria Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga y tomate (12) 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) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Patatas revolconas Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
12	612,66	91,86	29,16	12,40	13	595,43	76,51	24,80	32,48	14	501,50	36,41	26,42	27,82	15	530,36	73,58	20,00	28,83	16	426,78	41,67	14,92	31,07
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) 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) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Sopa de estrellas (1, 9, T3) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
19	645,63	59,47	34,49	30,21	20	493,71	71,37	23,50	34,63	21	568,08	73,28	28,61	16,67	22	434,69	50,35	13,23	26,77	23	470,38	41,64	22,15	25,27
Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas panaderas (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera				
26	445,47	51,50	27,50	12,71	27	675,69	76,29	33,40	40,43	28	616,36	70,62	22,42	33,18	29	503,45	35,54	33,23	26,54	30	542,30	62,95	17,61	30,50
Vichyssoise (7) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Arroz integral Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Brócoli salteado con zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 24,1 Hierro 1,0 Sodio 65,2 Vit. A 339,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,2 Vit. C 17,0 Ác. fólico 27,4 Fibra 4,9 Colest. 42,6 AGS 3,9 AGM 4,3 AGP 5,4

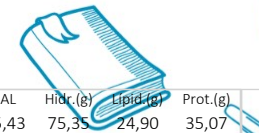
Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

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



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	602,63	84,56	28,58	18,12	6	548,77	47,60	33,15	31,55	7	618,58	87,17	24,25	28,91	8	615,43	75,35	24,90	35,07	9	568,92	68,34	22,59	19,16
Códitos 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 verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Cinta de lomo 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 cerdo					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Nuggets de pollo (1, 3, 6, 8) Patatas revolconas Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
12	698,84	101,63	30,47	21,31	13	792,39	84,78	40,72	38,95	14	572,21	50,51	26,90	30,32	15	737,56	95,31	30,67	33,70	16	487,82	32,12	26,09	29,20
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) y Lacón al horno (6) 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) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Iacón fresco a la gallega con patata (6) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pavo				
19	770,08	78,39	44,31	25,06	20	721,44	76,10	35,87	40,35	21	697,78	82,84	37,50	20,27	22	587,97	68,66	18,57	34,09	23	550,48	57,10	22,63	28,30
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: Ensalada y pollo					Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa 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 cerdo					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) Fajitas de pollo con verduras (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
26	556,42	63,72	31,54	19,52	27	789,10	102,41	30,09	50,41	28	699,42	87,73	28,09	22,41	29	586,79	49,72	34,27	31,01	30	776,81	74,61	35,25	38,74
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 cerdo					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Huevos cocidos con salsa aurora (1, 3, 7) 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 cerdo					Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Lacón a la gallega (6) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 50,5 Hierro 5,2 Sodio 268,1 Vit. A 214,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 12,9 Ác. fólico 45,0 Fibra 6,8 Colest. 44,9 AGS 6,1 AGM 4,0 AGP 5,6

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

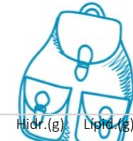
El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

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



NUESTRO COMEDOR

MAYO 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



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	602,63	84,56	28,58	18,12	6	548,77	47,60	33,15	31,55	7	671,12	86,32	25,53	39,72	8	615,43	75,35	24,90	35,07	9	496,67	69,99	12,58	22,71
Códitos 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 verduras (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) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Patatas revolconas Pan (1, T1, T6) Gelatina CENA: Verdura y huevo				
12	698,84	101,63	30,47	21,31	13	647,76	87,77	24,95	34,22	14	572,21	50,51	26,90	30,32	15	708,91	95,06	23,64	44,02	16	562,96	50,98	26,07	29,16
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 de tomate casera (1, 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 verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Iacón fresco a la gallega con patata (6) Pan integral (1, T1, T6) Gelatina CENA: Ensalada y pescado				
19	689,50	75,17	38,27	22,18	20	534,53	80,81	23,54	37,25	21	638,79	87,38	29,09	19,17	22	587,97	68,66	18,57	34,09	23	625,62	75,96	22,61	28,27
Coiflor a la gallega (12) 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 con salsa de tomate casera (1, 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) Fajitas de pollo con verduras (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Gelatina CENA: Verdura y ternera				
26	545,94	64,31	30,37	19,09	27	789,10	102,41	30,09	50,41	28	687,07	84,72	22,90	35,68	29	586,79	49,72	34,27	31,01	30	595,41	69,74	18,60	34,72
Crema de puerros (con patata) 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 a la romana (1, 3, 4, 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 tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Gelatina CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 41,2 Hierro 5,2 Sodio 280,0 Vit. A 22,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 15,2 Ác. fólico 46,4 Fibra 6,8 Colest. 34,0 AGS 4,1 AGM 3,6 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.

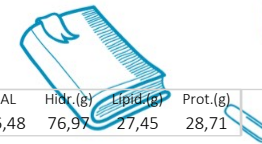
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO 2025 ALERGIA AL HUEVO



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	773,25	86,76	40,03	34,90	6	548,77	47,60	33,15	31,55	7	671,12	86,32	25,53	39,72	8	616,48	76,97	27,45	28,71	9	443,42	58,94	12,64	20,21
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) y Lacón al horno (6) 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					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) 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) Buñuelos de bacalao (sin gluten/huevo) (4) Patatas revolconas Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y cerdo				
12	631,20	83,89	25,03	35,26	13	664,03	95,20	24,92	31,72	14	572,21	50,51	26,90	30,32	15	705,38	98,02	21,93	44,20	16	487,82	32,12	26,09	29,20
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7) 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 con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Iacón fresco a la gallega con patata (6) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
19	770,08	78,39	44,31	25,06	20	534,53	80,81	23,54	37,25	21	702,87	81,56	35,09	33,51	22	584,82	67,28	21,45	28,03	23	550,48	57,10	22,63	28,30
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 cerdo					Espaguetis a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Arroz caldoso con verduras (19) Fajitas de pollo con verduritas (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y cerdo				
26	681,85	61,72	40,28	35,16	27	789,10	102,41	30,09	50,41	28	659,59	85,37	21,11	34,02	29	586,79	49,72	34,27	31,01	30	610,61	73,86	18,26	35,14
Vichyssoise (7) y Lacón al horno (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) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (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 tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y cerdo				

Valoración nutricional: Calcio 43,1 Hierro 4,1 Sodio 276,2 Vit. A 219,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 14,3 Ác. fólico 43,9 Fibra 6,2 Colest. 44,3 AGS 5,2 AGM 4,9 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.

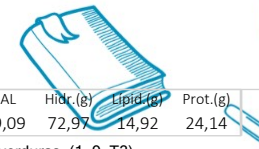
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



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	602,63	84,56	28,58	18,12	6	548,77	47,60	33,15	31,55	7	671,12	86,32	25,53	39,72	8	469,09	72,97	14,92	24,14	9	421,53	51,13	12,60	22,74
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 verduras (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					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Patatas revolconas Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
12	698,84	101,63	30,47	21,31	13	642,63	86,82	24,94	34,08	14	572,21	50,51	26,90	30,32	15	708,91	95,06	23,64	44,02	16	487,82	32,12	26,09	29,20
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					Coditos con salsa de tomate casera (1, 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 verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Iacón fresco a la gallega con patata (6) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
19	689,50	75,17	38,27	22,18	20	534,53	80,81	23,54	37,25	21	638,79	87,38	29,09	19,17	22	437,43	63,28	8,92	23,46	23	550,48	57,10	22,63	28,30
Coiflor a la gallega (12) 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 con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Arroz caldoso con verduras (19) Fajitas de pollo con verduras (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera				
26	556,42	63,72	31,54	19,52	27	789,10	102,41	30,09	50,41	28	693,33	82,27	25,27	34,71	29	586,79	49,72	34,27	31,01	30	520,27	50,88	18,62	34,75
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 verduras (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 tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 41,1 Hierro 4,1 Sodio 249,8 Vit. A 228,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 15,0 Ác. fólico 46,2 Fibra 6,6 Colest. 32,6 AGS 3,8 AGM 3,3 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.

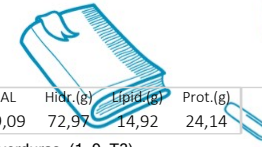
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO 2025 SIN CERDO



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	602,63	84,56	28,58	18,12	6	613,69	57,00	33,23	35,96	7	671,12	86,32	25,53	39,72	8	469,09	72,97	14,92	24,14	9	421,53	51,13	12,60	22,74
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 ajo (19) Wok de pollo con verduras (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					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Patatas revolconas Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
12	698,84	101,63	30,47	21,31	13	666,14	90,61	25,28	34,98	14	572,21	50,51	26,90	30,32	15	708,91	95,06	23,64	44,02	16	364,13	26,58	21,77	15,25
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 verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
19	716,34	73,57	34,97	32,71	20	534,53	80,81	23,54	37,25	21	638,79	87,38	29,09	19,17	22	437,43	63,28	8,92	23,46	23	550,48	57,10	22,63	28,30
Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) 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 con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Arroz caldoso con verduras (19) Fajitas de pollo con verduras (pimiento, cebolla y ajo) (1) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera				
26	516,17	65,60	27,98	15,21	27	813,89	95,39	34,51	44,59	28	687,07	84,72	22,90	35,68	29	574,15	49,64	33,71	29,03	30	602,08	73,11	18,00	34,33
Vichyssoise (7) Revuelto de huevo con calabacín (3) 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) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Brócoli salteado con zanahoria 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 tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 46,6 Hierro 4,2 Sodio 252,0 Vit. A 240,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 13,5 Ác. fólico 47,5 Fibra 6,8 Colest. 43,8 AGS 3,8 AGM 3,6 AGP 5,4

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.

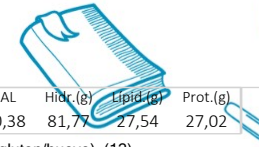
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO 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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	619,65	94,81	28,32	13,32	6	561,13	52,34	33,24	29,66	7	685,02	91,12	25,62	38,03	8	630,38	81,77	27,54	27,02	9	457,32	63,74	12,73	18,52
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Guisantes rehogados con jamón York (6, 19) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) 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 (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Buñuelos de bacalao (sin gluten/huevo) (4) Patatas revolconas Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
12	712,73	106,43	30,56	19,63	13	677,92	100,00	25,01	30,03	14	586,10	55,31	26,99	28,63	15	652,64	83,28	23,80	40,70	16	501,71	36,92	26,18	27,51
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7) Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Crema de zanahoria Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera				Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Iacón fresco a la gallega con patata (6) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado					
19	703,40	79,97	38,36	20,49	20	548,42	85,61	23,63	35,56	21	721,38	89,74	38,68	19,33	22	598,72	72,08	21,54	26,34	23	597,96	61,38	24,96	30,65
Coiflor a la gallega (12) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) 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 (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					Espaguetis a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado				Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Arroz caldoso con verduras (19) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo					
26	570,32	68,52	31,63	17,84	27	727,25	98,21	26,19	39,96	28	673,49	90,17	21,20	32,33	29	600,69	54,52	34,36	29,33	30	534,16	55,68	18,71	33,07
Vichyssoise (7) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Cinta de lomo Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) 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 (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo					

Valoración nutricional: Calcio 36,3 Hierro 4,1 Sodio 238,7 Vit. A 239,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 13,7 Ác. fólico 49,1 Fibra 7,2 Colest. 39,6 AGS 4,5 AGM 4,4 AGP 5,9

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