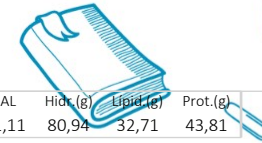
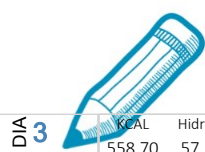


# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO 2025 BASAL



DIA 2

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 662,46 | 87,38    | 31,15     | 21,11    |

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)

Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)

Arroz integral

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 558,70 | 57,54    | 21,02     | 35,74    |

Alubias pintas con chorizo (12, 19)

Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14)

Ensalada de lechuga y tomate (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta ecológica

CENA: Ensalada y huevo

DIA 4

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 895,16 | 111,35   | 36,95     | 42,42    |

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)

Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 5

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 731,11 | 80,94    | 32,71     | 43,81    |

Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)

Salmón con salsa de naranja (2, 4)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 6

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 530,10 | 71,47    | 21,75     | 15,55    |

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)

Tortilla francesa (3)

Pisto manchego

Pan integral (1, T6, T10, T11)

Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 9

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 692,21 | 94,46    | 31,67     | 23,96    |

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimienta) (19, T1)

Tortilla de patata (3)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 10

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 577,54 | 85,09    | 20,93     | 29,38    |

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)

Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan integral (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 11

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 643,90 | 80,93    | 22,55     | 29,18    |

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)

Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 12

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 647,68 | 68,45    | 32,06     | 31,24    |

Brócoli con patata y zanahoria

Filetes de pollo en salsa

Arroz integral

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 13

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 659,52 | 71,06    | 25,38     | 34,39    |

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)

Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19)

Pan (1, T6, T10, T11)

Helado (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA 16

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 690,91 | 93,74    | 31,44     | 21,60    |

Arroz con salsa casera de tomate

Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 17

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 678,58 | 96,45    | 22,56     | 36,87    |

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)

Palometa con salsa Mery (2, 4)

Cous cous con verdura (1, T6, T10)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 582,39 | 66,39    | 28,69     | 39,09    |

Potaje de garbanzos con espinacas (19)

Cinta de lomo con salsa de manzana (1)

Ensalada de lechuga y tomate (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 19

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 609,11 | 62,31    | 32,85     | 31,97    |

Crema de puerros (con patata)

Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan integral (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|------|----------|-----------|----------|
| 0,27 | 0,00     | 0,03      | 0,00     |

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional:    Calcio 44,1    Hierro 5,1    Sodio 239,7    Vit. A 195,5    Vit. B1 0,2    Vit. B2 0,2    Vit. C 13,5    Ác. fólico 47,4    Fibra 6,1    Colest. 25,7    AGS 4,4    AGM 3,4    AGP 5,2

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

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.

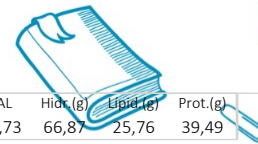
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en [info@secoe.es](mailto:info@secoe.es)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



**secoe**  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO 2025 ALERGIA A LEGUMBRES



| <div><div>DIA 2</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>519,58</td><td>70,77</td><td>18,52</td><td>24,22</td></tr></table><div>Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)<br/>Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11)<br/>Arroz integral<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y pescado</div></div> | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 519,58 | 70,77 | 18,52 | 24,22 | <div><div>DIA 3</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>485,41</td><td>63,55</td><td>15,78</td><td>23,03</td></tr></table><div>Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)<br/>Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14)<br/>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br/>Fruta ecológica<br/>CENA: Ensalada y huevo</div></div>              | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 485,41 | 63,55 | 15,78 | 23,03 | <div><div>DIA 4</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>824,45</td><td>97,25</td><td>36,47</td><td>39,93</td></tr></table><div>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)<br/>Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y pescado</div></div>          | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 824,45 | 97,25 | 36,47 | 39,93 | <div><div>DIA 5</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>595,73</td><td>66,87</td><td>25,76</td><td>39,49</td></tr></table><div>Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)<br/>Salmón con salsa de naranja (2, 4)<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y ternera</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 595,73 | 66,87 | 25,76 | 39,49 | <div><div>DIA 6</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>459,39</td><td>57,37</td><td>21,27</td><td>13,06</td></tr></table><div>Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)<br/>Tortilla francesa (3)<br/>Pisto manchego<br/>Yogur (7)<br/>CENA: Verdura y pollo</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 459,39 | 57,37 | 21,27 | 13,06 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 519,58                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,77    | 18,52     | 24,22     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 485,41                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 63,55    | 15,78     | 23,03     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 824,45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 97,25    | 36,47     | 39,93     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 595,73                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 66,87    | 25,76     | 39,49     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 459,39                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 57,37    | 21,27     | 13,06     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| <div><div>DIA 9</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>490,45</td><td>65,31</td><td>28,27</td><td>9,98</td></tr></table><div>Crema de zanahoria<br/>Tortilla de patata (3)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y pescado</div></div>                                               | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 490,45 | 65,31 | 28,27 | 9,98  | <div><div>DIA 10</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>469,83</td><td>70,68</td><td>19,57</td><td>20,06</td></tr></table><div>Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)<br/>Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y huevo</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 469,83 | 70,68 | 19,57 | 20,06 | <div><div>DIA 11</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>573,19</td><td>66,83</td><td>22,07</td><td>26,69</td></tr></table><div>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)<br/>Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Fruta ecológica<br/>CENA: Verdura y ternera</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 573,19 | 66,83 | 22,07 | 26,69 | <div><div>DIA 12</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>576,97</td><td>54,35</td><td>31,58</td><td>28,75</td></tr></table><div>Brócoli con patata y zanahoria<br/>Filetes de pollo en salsa<br/>Arroz integral<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y huevo</div></div>                                                                     | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 576,97 | 54,35 | 31,58 | 28,75 | <div><div>DIA 13</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>548,84</td><td>52,75</td><td>23,24</td><td>30,67</td></tr></table><div>Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)<br/>Magro de cerdo, pollo, patata y zanahoria (12)<br/>Helado (7)<br/>CENA: Verdura y pescado</div></div>                      | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 548,84 | 52,75 | 23,24 | 30,67 |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 490,45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 65,31    | 28,27     | 9,98      |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 469,83                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70,68    | 19,57     | 20,06     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 573,19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 66,83    | 22,07     | 26,69     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 576,97                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 54,35    | 31,58     | 28,75     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 548,84                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 52,75    | 23,24     | 30,67     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| <div><div>DIA 16</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>579,95</td><td>81,52</td><td>27,40</td><td>14,79</td></tr></table><div>Arroz con salsa casera de tomate<br/>Revuelto de huevo con calabacín (3)<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y pescado</div></div>                 | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 579,95 | 81,52 | 27,40 | 14,79 | <div><div>DIA 17</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>640,05</td><td>83,35</td><td>25,03</td><td>33,48</td></tr></table><div>Espirales con salsa de tomate casera (1, T3)<br/>Palometa con salsa Mery (2, 4)<br/>Patatas panaderas (12)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y ternera</div></div>                                  | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 640,05 | 83,35 | 25,03 | 33,48 | <div><div>DIA 18</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>586,68</td><td>55,98</td><td>34,51</td><td>38,07</td></tr></table><div>Patatas a la riojana (con chorizo) (12)<br/>Cinta de lomo con salsa de manzana (1)<br/>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y huevo</div></div>                                  | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 586,68 | 55,98 | 34,51 | 38,07 | <div><div>DIA 19</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>536,87</td><td>48,15</td><td>32,37</td><td>29,28</td></tr></table><div>Crema de puerros (con patata)<br/>Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y pescado</div></div>  | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 536,87 | 48,15 | 32,37 | 29,28 | <div><div>DIA 20</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table><div>MENÚ ESPECIAL<br/>CENA: Verdura y pollo</div></div>                                                                                                                        | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 0,27   | 0,00  | 0,03  | 0,00  |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 579,95                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 81,52    | 27,40     | 14,79     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 640,05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 83,35    | 25,03     | 33,48     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 586,68                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 55,98    | 34,51     | 38,07     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 536,87                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 48,15    | 32,37     | 29,28     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 0,27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,00     | 0,03      | 0,00      |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |

Valoracion nutricional: Calcio 23,7 Hierro 0,8 Sodio 46,5 Vit. A 261,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,1 Ác. fólico 23,4 Fibra 4,3 Colest. 25,6 AGS 3,7 AGM 3,4 AGP 4,9

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"



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



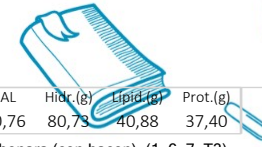
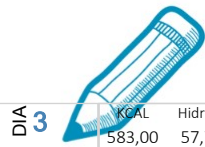
Trazas (1)



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA 2

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 662,46 | 87,38    | 31,15     | 21,11    |

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)

Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)

Arroz integral

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 3

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 583,00 | 57,76    | 22,86     | 38,27    |

Alubias pintas con chorizo (12, 19)

Cinta de lomo

Ensalada de lechuga y tomate (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta ecológica

CENA: Ensalada y huevo

DIA 4

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 895,16 | 111,35   | 36,95     | 42,42    |

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)

Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 5

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 780,76 | 80,73    | 40,88     | 37,40    |

Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)

Filetes de pollo en salsa

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 6

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 530,10 | 71,47    | 21,75     | 15,55    |

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)

Tortilla francesa (3)

Pisto manchego

Pan integral (1, T6, T10, T11)

Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 9

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 692,21 | 94,46    | 31,67     | 23,96    |

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)

Tortilla de patata (3)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 10

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 802,91 | 84,24    | 40,86     | 42,75    |

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)

Lacón al horno (6)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan integral (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 11

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 646,34 | 78,63    | 23,46     | 31,09    |

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)

Cinta de lomo

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 12

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 647,68 | 68,45    | 32,06     | 31,24    |

Brócoli con patata y zanahoria

Filetes de pollo en salsa

Arroz integral

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 13

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 659,52 | 71,06    | 25,38     | 34,39    |

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)

Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19)

Pan (1, T6, T10, T11)

Helado (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 16

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 690,91 | 93,74    | 31,44     | 21,60    |

Arroz con salsa casera de tomate

Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pollo

DIA 17

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 674,05 | 98,47    | 20,60     | 31,50    |

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)

Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11)

Cous cous con verdura (1, T6, T10)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 582,39 | 66,39    | 28,69     | 39,09    |

Potaje de garbanzos con espinacas (19)

Cinta de lomo con salsa de manzana (1)

Ensalada de lechuga y tomate (12)

Pan (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 19

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 609,11 | 62,31    | 32,85     | 31,97    |

Crema de puerros (con patata)

Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan integral (1, T6, T10, T11)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 20

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|------|----------|-----------|----------|
| 0,27 | 0,00     | 0,03      | 0,00     |

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional:      Calcio 44,1      Hierro 5,3      Sodio 241,9      Vit. A 190,8      Vit. B1 0,3      Vit. B2 0,2      Vit. C 12,8      Ác. fólico 46,9      Fibra 6,1      Colest. 36,5      AGS 5,1      AGM 3,9      AGP 5,1

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.

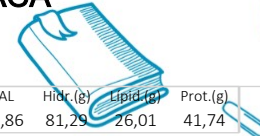
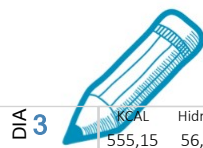
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



| <div><div>DIA 2</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>662,46</td><td>87,38</td><td>31,15</td><td>21,11</td></tr></table><div>Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)<br/>Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)<br/>Arroz integral<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y pescado</div></div>          | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 662,46 | 87,38 | 31,15 | 21,11 | <div><div>DIA 3</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>555,15</td><td>56,79</td><td>21,02</td><td>35,65</td></tr></table><div>Alubias pintas con chorizo (12, 19)<br/>Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)<br/>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta ecológica<br/>CENA: Ensalada y huevo</div></div>                               | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 555,15 | 56,79 | 21,02 | 35,65 | <div><div>DIA 4</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>895,16</td><td>111,35</td><td>36,95</td><td>42,42</td></tr></table><div>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)<br/>Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y pescado</div></div>         | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 895,16 | 111,35 | 36,95 | 42,42 | <div><div>DIA 5</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>664,86</td><td>81,29</td><td>26,01</td><td>41,74</td></tr></table><div>Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)<br/>Salmón con salsa de naranja (2, 4)<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y ternera</div></div>                     | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 664,86 | 81,29 | 26,01 | 41,74 | <div><div>DIA 6</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>605,24</td><td>90,33</td><td>21,73</td><td>15,52</td></tr></table><div>Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)<br/>Tortilla francesa (3)<br/>Pisto manchego<br/>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br/>Gelatina<br/>CENA: Verdura y pollo</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 605,24 | 90,33 | 21,73 | 15,52 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|--------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 662,46                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 87,38    | 31,15     | 21,11     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 555,15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 56,79    | 21,02     | 35,65     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 895,16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 111,35   | 36,95     | 42,42     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 664,86                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 81,29    | 26,01     | 41,74     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 605,24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 90,33    | 21,73     | 15,52     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| <div><div>DIA 9</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>692,21</td><td>94,46</td><td>31,67</td><td>23,96</td></tr></table><div>Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)<br/>Tortilla de patata (3)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y pescado</div></div> | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 692,21 | 94,46 | 31,67 | 23,96 | <div><div>DIA 10</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>577,54</td><td>85,09</td><td>20,93</td><td>29,38</td></tr></table><div>Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)<br/>Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br/>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y huevo</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 577,54 | 85,09 | 20,93 | 29,38 | <div><div>DIA 11</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>643,90</td><td>80,93</td><td>22,55</td><td>29,18</td></tr></table><div>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)<br/>Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta ecológica<br/>CENA: Verdura y ternera</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 643,90 | 80,93  | 22,55 | 29,18 | <div><div>DIA 12</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,68</td><td>68,45</td><td>32,06</td><td>31,24</td></tr></table><div>Brócoli con patata y zanahoria<br/>Filetes de pollo en salsa<br/>Arroz integral<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y huevo</div></div>                                                                         | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 647,68 | 68,45 | 32,06 | 31,24 | <div><div>DIA 13</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>646,02</td><td>68,81</td><td>25,16</td><td>34,01</td></tr></table><div>Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)<br/>Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Helado (sin alérgenos)<br/>CENA: Verdura y pescado</div></div>       | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 646,02 | 68,81 | 25,16 | 34,01 |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 692,21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 94,46    | 31,67     | 23,96     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 577,54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 85,09    | 20,93     | 29,38     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 643,90                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 80,93    | 22,55     | 29,18     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 647,68                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 68,45    | 32,06     | 31,24     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 646,02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 68,81    | 25,16     | 34,01     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| <div><div>DIA 16</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>690,91</td><td>93,74</td><td>31,44</td><td>21,60</td></tr></table><div>Arroz con salsa casera de tomate<br/>Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y pescado</div></div>            | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 690,91 | 93,74 | 31,44 | 21,60 | <div><div>DIA 17</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>678,58</td><td>96,45</td><td>22,56</td><td>36,87</td></tr></table><div>Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)<br/>Palometa con salsa Mery (2, 4)<br/>Cous cous con verdura (1, T6, T10)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y ternera</div></div>       | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 678,58 | 96,45 | 22,56 | 36,87 | <div><div>DIA 18</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>582,39</td><td>66,39</td><td>28,69</td><td>39,09</td></tr></table><div>Potaje de garbanzos con espinacas (19)<br/>Cinta de lomo con salsa de manzana (1)<br/>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Verdura y huevo</div></div>                                   | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 582,39 | 66,39  | 28,69 | 39,09 | <div><div>DIA 19</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>609,11</td><td>62,31</td><td>32,85</td><td>31,97</td></tr></table><div>Crema de puerros (con patata)<br/>Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada<br/>CENA: Ensalada y pescado</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 609,11 | 62,31 | 32,85 | 31,97 | <div><div>DIA 20</div><table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table><div>MENÚ ESPECIAL<br/>CENA: Verdura y pollo</div></div>                                                                                                                                                          | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 0,27   | 0,00  | 0,03  | 0,00  |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 690,91                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 93,74    | 31,44     | 21,60     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 678,58                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 96,45    | 22,56     | 36,87     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 582,39                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 66,39    | 28,69     | 39,09     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 609,11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 62,31    | 32,85     | 31,97     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 0,27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,00     | 0,03      | 0,00      |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |      |          |           |          |        |       |       |       |

|                         |             |            |             |              |             |             |             |                 |           |              |         |         |         |
|-------------------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-----------|--------------|---------|---------|---------|
| Valoración nutricional: | Calcio 44,1 | Hierro 5,1 | Sodio 244,6 | Vit. A 200,0 | Vit. B1 0,2 | Vit. B2 0,2 | Vit. C 13,3 | Ác. fólico 47,5 | Fibra 6,1 | Colest. 25,7 | AGS 4,1 | AGM 3,2 | AGP 5,2 |
|-------------------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|-----------|--------------|---------|---------|---------|

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"

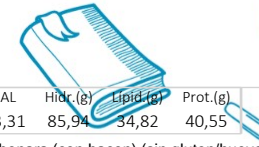
- Gluten (1)
- Crustaceo (2)
- Huevo (3)
- Pescado (4)
- Cacahuete (5)
- Soja (6)
- Leche (7)
- Frutos secos (8)
- Apio (9)
- Mostaza (10)
- Sesamo (11)
- Sulfitos (12)
- Altramuces (13)
- Moluscos (14)
- Trazas (1)



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO 2025 ALERGIA AL HUEVO



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |           |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|--------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|-----------|----------|--------|-------|-------|-------|
| <div><div>DIA 2</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>662,46</td><td>87,38</td><td>31,15</td><td>21,11</td></tr></table><div>Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)<br/>Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)<br/>Arroz integral<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Ensalada y pescado</div></div> | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 662,46 | 87,38 | 31,15 | 21,11 | <div><div>DIA 3</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>558,70</td><td>57,54</td><td>21,02</td><td>35,74</td></tr></table><div>Alubias pintas con chorizo (12, 19)<br/>Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14)<br/>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta ecológica</div><div>CENA: Ensalada y pavo</div></div>                                          | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 558,70 | 57,54  | 21,02 | 35,74 | <div><div>DIA 4</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>782,36</td><td>96,78</td><td>34,24</td><td>36,14</td></tr></table><div>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)<br/>Escalope de pollo (sin gluten/huevo)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Verdura y pescado</div></div>                           | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 782,36 | 96,78 | 34,24 | 36,14 | <div><div>DIA 5</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>753,31</td><td>85,94</td><td>34,82</td><td>40,55</td></tr></table><div>Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7)<br/>Salmón con salsa de naranja (2, 4)<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Verdura y ternera</div></div>   | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 753,31 | 85,94 | 34,82 | 40,55 | <div><div>DIA 6</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>632,60</td><td>68,38</td><td>27,20</td><td>32,45</td></tr></table><div>Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)<br/>Filetes de pollo en salsa<br/>Pisto manchego<br/>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br/>Yogur (7)</div><div>CENA: Verdura y pavo</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 632,60 | 68,38 | 27,20 | 32,45 |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 662,46                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 87,38    | 31,15     | 21,11     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 558,70                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 57,54    | 21,02     | 35,74     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 782,36                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 96,78    | 34,24     | 36,14     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 753,31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 85,94    | 34,82     | 40,55     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 632,60                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 68,38    | 27,20     | 32,45     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| <div><div>DIA 9</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>624,58</td><td>76,73</td><td>26,23</td><td>37,91</td></tr></table><div>Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)<br/>Cinta de lomo<br/>Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Verdura y pescado</div></div> | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 624,58 | 76,73 | 26,23 | 37,91 | <div><div>DIA 10</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>577,54</td><td>85,09</td><td>20,93</td><td>29,38</td></tr></table><div>Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)<br/>Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br/>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Ensalada y pavo</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 577,54 | 85,09  | 20,93 | 29,38 | <div><div>DIA 11</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>639,09</td><td>81,05</td><td>22,36</td><td>29,37</td></tr></table><div>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)<br/>Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta ecológica</div><div>CENA: Verdura y ternera</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 639,09 | 81,05 | 22,36 | 29,37 | <div><div>DIA 12</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>647,68</td><td>68,45</td><td>32,06</td><td>31,24</td></tr></table><div>Brócoli con patata y zanahoria<br/>Filetes de pollo en salsa<br/>Arroz integral<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Ensalada y pavo</div></div>                                                                          | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 647,68 | 68,45 | 32,06 | 31,24 | <div><div>DIA 13</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>656,37</td><td>69,68</td><td>28,26</td><td>28,33</td></tr></table><div>Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)<br/>Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Helado (7)</div><div>CENA: Verdura y pescado</div></div>                   | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 656,37 | 69,68 | 28,26 | 28,33 |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 624,58                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 76,73    | 26,23     | 37,91     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 577,54                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 85,09    | 20,93     | 29,38     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 639,09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 81,05    | 22,36     | 29,37     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 647,68                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 68,45    | 32,06     | 31,24     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 656,37                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 69,68    | 28,26     | 28,33     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| <div><div>DIA 16</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>751,34</td><td>91,90</td><td>33,83</td><td>34,24</td></tr></table><div>Arroz con salsa casera de tomate<br/>Filetes de pollo en salsa<br/>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Verdura y pescado</div></div>                 | KCAL     | Hidr.(g)  | Lípid.(g) | Prot.(g) | 751,34 | 91,90 | 33,83 | 34,24 | <div><div>DIA 17</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>667,41</td><td>100,42</td><td>21,82</td><td>32,70</td></tr></table><div>Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12)<br/>Palometa con salsa Mery (2, 4)<br/>Cous cous con verdura (1, T6, T10)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Ensalada y ternera</div></div>         | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 667,41 | 100,42 | 21,82 | 32,70 | <div><div>DIA 18</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>582,39</td><td>66,39</td><td>28,69</td><td>39,09</td></tr></table><div>Potaje de garbanzos con espinacas (19)<br/>Cinta de lomo con salsa de manzana (1)<br/>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br/>Pan (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Verdura y pavo</div></div>                                               | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 582,39 | 66,39 | 28,69 | 39,09 | <div><div>DIA 19</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>609,11</td><td>62,31</td><td>32,85</td><td>31,97</td></tr></table><div>Crema de puerros (con patata)<br/>Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)<br/>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br/>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br/>Fruta de temporada</div><div>CENA: Ensalada y pescado</div></div> | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 609,11 | 62,31 | 32,85 | 31,97 | <div><div>DIA 20</div><table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table><div>MENÚ ESPECIAL</div><div>CENA: Verdura y pollo</div></div>                                                                                                                                                              | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | 0,27   | 0,00  | 0,03  | 0,00  |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 751,34                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 91,90    | 33,83     | 34,24     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 667,41                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100,42   | 21,82     | 32,70     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 582,39                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 66,39    | 28,69     | 39,09     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 609,11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 62,31    | 32,85     | 31,97     |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| KCAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g)  |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |
| 0,27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0,00     | 0,03      | 0,00      |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |          |           |          |        |        |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |          |           |          |        |       |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |          |           |          |        |       |       |       |

Valoración nutricional: Calcio 44,4 Hierro 4,4 Sodio 236,3 Vit. A 199,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 13,6 Ác. fólico 46,5 Fibra 5,7 Colest. 40,8 AGS 4,7 AGM 4,0 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"



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)

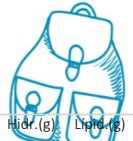
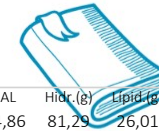
Trazas (1)



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA 2

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 637,81 | 86,58    | 30,69     | 18,90    |

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 511,40 | 59,01    | 16,38     | 32,74    |

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19)  
Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14)  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta ecológica

CENA: Ensalada y huevo

DIA 4

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 752,86 | 80,50    | 36,39     | 40,34    |

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)  
Filetes de pollo en salsa  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 5

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 664,86 | 81,29    | 26,01     | 41,74    |

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)  
Salmón con salsa de naranja (2, 4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 6

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 530,10 | 71,47    | 21,75     | 15,55    |

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)  
Tortilla francesa (3)  
Pisto manchego  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 9

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 692,21 | 94,46    | 31,67     | 23,96    |

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 10

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 577,54 | 85,09    | 20,93     | 29,38    |

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)  
Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 11

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 643,90 | 80,93    | 22,55     | 29,18    |

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)  
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 12

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 647,68 | 68,45    | 32,06     | 31,24    |

Brócoli con patata y zanahoria  
Filetes de pollo en salsa  
Arroz integral  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 13

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 346,09 | 47,09    | 7,31      | 20,65    |

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)  
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Yogur (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA 16

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 690,91 | 93,74    | 31,44     | 21,60    |

Arroz con salsa casera de tomate  
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 17

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 678,58 | 96,45    | 22,56     | 36,87    |

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)  
Palometa con salsa Mery (2, 4)  
Cous cous con verdura (1, T6, T10)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 582,39 | 66,39    | 28,69     | 39,09    |

Potaje de garbanzos con espinacas (19)  
Cinta de lomo con salsa de manzana (1)  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 19

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 609,11 | 62,31    | 32,85     | 31,97    |

Crema de puerros (con patata)  
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1, T6, T10, T11)  
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|------|----------|-----------|----------|
| 0,27 | 0,00     | 0,03      | 0,00     |

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional:      Calcio 38,4      Hierro 4,4      Sodio 247,8      Vit. A 208,0      Vit. B1 0,1      Vit. B2 0,1      Vit. C 13,4      Ác. fólico 47,7      Fibra 6,0      Colest. 27,8      AGS 3,4      AGM 3,0      AGP 5,0

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.

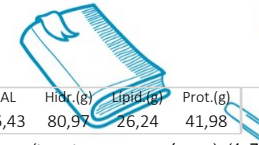
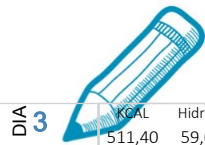
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe<sup>®</sup>  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO 2025 SIN CERDO



|                                                                                                                                                                                                                                        |                |                   |                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                |                   |                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                 |                |                    |                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                |                |                   |                    |                   |                                                                                                                                                                                          |                |                   |                    |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| DIA 2                                                                                                                                                                                                                                  | KCAL<br>637,81 | Hidr.(g)<br>86,58 | Lípid.(g)<br>30,69 | Prot.(g)<br>18,90 | DIA 3                                                                                                                                                                                                                              | KCAL<br>511,40 | Hidr.(g)<br>59,01 | Lípid.(g)<br>16,38 | Prot.(g)<br>32,74 | DIA 4                                                                                                                                                                                                                           | KCAL<br>895,16 | Hidr.(g)<br>111,35 | Lípid.(g)<br>36,95 | Prot.(g)<br>42,42 | DIA 5                                                                                                                                                                                                                          | KCAL<br>666,43 | Hidr.(g)<br>80,97 | Lípid.(g)<br>26,24 | Prot.(g)<br>41,98 | DIA 6                                                                                                                                                                                    | KCAL<br>530,10 | Hidr.(g)<br>71,47 | Lípid.(g)<br>21,75 | Prot.(g)<br>15,55 |
| Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)<br>Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)<br>Arroz integral<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensalada y pescado |                |                   |                    |                   | Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19)<br>Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta ecológica<br>CENA: Ensalada y huevo                          |                |                   |                    |                   | Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)<br>Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Verdura y pescado         |                |                    |                    |                   | Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)<br>Salmón con salsa de naranja (2, 4)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Verdura y ternera    |                |                   |                    |                   | Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)<br>Tortilla francesa (3)<br>Pisto manchego<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Yogur (7)<br>CENA: Verdura y pollo |                |                   |                    |                   |
| DIA 9                                                                                                                                                                                                                                  | KCAL<br>692,21 | Hidr.(g)<br>94,46 | Lípid.(g)<br>31,67 | Prot.(g)<br>23,96 | DIA 10                                                                                                                                                                                                                             | KCAL<br>577,54 | Hidr.(g)<br>85,09 | Lípid.(g)<br>20,93 | Prot.(g)<br>29,38 | DIA 11                                                                                                                                                                                                                          | KCAL<br>643,90 | Hidr.(g)<br>80,93  | Lípid.(g)<br>22,55 | Prot.(g)<br>29,18 | DIA 12                                                                                                                                                                                                                         | KCAL<br>647,68 | Hidr.(g)<br>68,45 | Lípid.(g)<br>32,06 | Prot.(g)<br>31,24 | DIA 13                                                                                                                                                                                   | KCAL<br>467,48 | Hidr.(g)<br>65,70 | Lípid.(g)<br>11,49 | Prot.(g)<br>22,72 |
| Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)<br>Tortilla de patata (3)<br>Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Verdura y pescado                        |                |                   |                    |                   | Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)<br>Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4)<br>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensalada y huevo |                |                   |                    |                   | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)<br>Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta ecológica<br>CENA: Verdura y ternera |                |                    |                    |                   | Brócoli con patata y zanahoria<br>Filetes de pollo en salsa<br>Arroz integral<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensalada y huevo                                                                         |                |                   |                    |                   | Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)<br>Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Helado (7)<br>CENA: Verdura y pescado                              |                |                   |                    |                   |
| DIA 16                                                                                                                                                                                                                                 | KCAL<br>650,66 | Hidr.(g)<br>95,62 | Lípid.(g)<br>27,88 | Prot.(g)<br>17,29 | DIA 17                                                                                                                                                                                                                             | KCAL<br>678,58 | Hidr.(g)<br>96,45 | Lípid.(g)<br>22,56 | Prot.(g)<br>36,87 | DIA 18                                                                                                                                                                                                                          | KCAL<br>611,18 | Hidr.(g)<br>60,04  | Lípid.(g)<br>33,16 | Prot.(g)<br>33,36 | DIA 19                                                                                                                                                                                                                         | KCAL<br>609,11 | Hidr.(g)<br>62,31 | Lípid.(g)<br>32,85 | Prot.(g)<br>31,97 | DIA 20                                                                                                                                                                                   | KCAL<br>0,27   | Hidr.(g)<br>0,00  | Lípid.(g)<br>0,03  | Prot.(g)<br>0,00  |
| Arroz con salsa casera de tomate<br>Revuelto de huevo con calabacín (3)<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Verdura y pescado                                        |                |                   |                    |                   | Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)<br>Palometa con salsa Mery (2, 4)<br>Cous cous con verdura (1, T6, T10)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensalada y ternera       |                |                   |                    |                   | Potaje de garbanzos con espinacas (19)<br>Filetes de pollo en salsa<br>Ensalada de lechuga y tomate (12)<br>Pan (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Verdura y huevo                                                |                |                    |                    |                   | Crema de puerros (con patata)<br>Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)<br>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)<br>Pan integral (1, T6, T10, T11)<br>Fruta de temporada<br>CENA: Ensalada y pescado |                |                   |                    |                   | MENÚ ESPECIAL<br>CENA: Verdura y pollo                                                                                                                                                   |                |                   |                    |                   |

Valoracion nutricional:      Calcio 46,9      Hierro 4,5      Sodio 238,5      Vit. A 202,8      Vit. B1 0,2      Vit. B2 0,1      Vit. C 13,2      Ác. fólico 49,0      Fibra 6,0      Colest. 33,5      AGS 3,6      AGM 3,1      AGP 5,0

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.

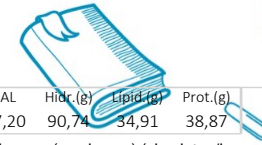
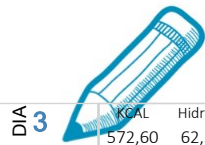
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## JUNIO 2025 SIN GLUTEN



DIA 2

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 676,35 | 92,18    | 31,24     | 19,43    |

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)

Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)

Arroz integral

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 572,60 | 62,34    | 21,11     | 34,05    |

Alubias pintas con chorizo (12, 19)

Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14)

Ensalada de lechuga y tomate (12)

Pan (sin gluten)

Fruta ecológica

CENA: Ensalada y huevo

DIA 4

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 796,25 | 101,58   | 34,33     | 34,46    |

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)

Escalope de pollo (sin gluten/huevo)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 5

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 767,20 | 90,74    | 34,91     | 38,87    |

Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7)

Salmón con salsa de naranja (2, 4)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 6

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 543,99 | 76,27    | 21,84     | 13,87    |

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)

Tortilla francesa (3)

Pisto manchego

Pan (sin gluten)

Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 9

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 542,47 | 75,00    | 28,86     | 11,88    |

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)

Tortilla de patata (3)

Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 10

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 591,43 | 89,89    | 21,02     | 27,69    |

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)

Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 11

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 652,99 | 85,85    | 22,45     | 27,69    |

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)

Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 12

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 661,57 | 73,25    | 32,15     | 29,56    |

Brócoli con patata y zanahoria

Filetes de pollo en salsa

Arroz integral

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 13

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 670,27 | 74,48    | 28,35     | 26,64    |

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)

Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19)

Pan (sin gluten)

Helado (7)

CENA: Verdura y pescado

DIA 16

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 704,80 | 98,54    | 31,53     | 19,92    |

Arroz con salsa casera de tomate

Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 17

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 714,40 | 105,70   | 24,94     | 30,75    |

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12)

Palometa con salsa Mery (2, 4)

Patatas panaderas (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 519,79 | 65,18    | 23,80     | 27,22    |

Potaje de garbanzos con espinacas (19)

Cinta de lomo

Ensalada de lechuga y tomate (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 19

| KCAL   | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|--------|----------|-----------|----------|
| 621,47 | 67,05    | 32,94     | 30,09    |

Crema de puerros (con patata)

Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

| KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) |
|------|----------|-----------|----------|
| 0,27 | 0,00     | 0,03      | 0,00     |

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 30,0 Hierro 5,5 Sodio 210,4 Vit. A 184,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 13,3 Ác. fólico 35,4 Fibra 5,8 Colest. 30,3 AGS 4,3 AGM 4,1 AGP 5,2

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