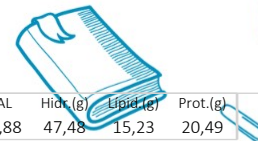


NUESTRO COMEDOR

JULIO 2025 BASAL 1-3 AÑOS



DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	327,74	38,00	14,30	21,01

Guisantes rehogados con patata (19)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,12	51,79	16,75	26,72

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Salmón con salsa de eneldo (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pollo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	376,88	47,48	15,23	20,49

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	272,63	25,65	11,55	16,27

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	456,38	71,75	16,45	17,38

Arroz con salsa casera de tomate
Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	384,24	50,94	13,93	22,59

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Bacalao a la riojana (con tomate) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	395,61	56,06	17,90	11,95

Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	446,76	40,58	20,98	22,37

Crema de zanahoria
Lacón al horno (6)
Patata hervida
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pollo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	294,05	16,51	16,78	19,30

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pescado

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	430,52	66,75	18,67	9,39

Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	432,28	46,99	17,99	31,66

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,60	55,03	17,81	21,61

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	401,36	50,12	17,29	20,58

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19)
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	331,70	37,36	11,09	19,91

Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	415,97	52,46	21,38	12,17

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)
Patatas panaderas (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	422,53	49,49	20,97	18,70

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,60	55,03	17,81	21,61

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	473,65	44,38	26,50	23,09

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	473,65	44,38	26,50	23,09

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	349,64	49,45	15,71	11,52

Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
Tortilla francesa con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	361,28	43,43	11,72	21,09

Alubias pintas con arroz integral (19)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	420,35	44,20	20,91	21,94

Crema de coliflor (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	467,25	58,29	22,59	16,22

Arroz caldoso con verduras (19)
Filete ruso en salsa tomate (1, 3, 7, 12, T6, T10)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 36,7 Hierro 3,3 Sodio 176,5 Vit. A 128,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 8,2 Ác. fólico 34,4 Fibra 4,5 Colest. 20,0 AGS 2,9 AGM 2,8 AGP 3,5

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)



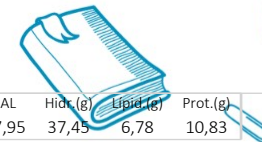
Trazas (1)



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JULIO 2025 ALERGIA A LEGUMBRES



DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	364,77	42,67	15,91	22,06

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	381,58	42,91	16,44	25,15

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Salmón con salsa de eneldo (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	217,95	37,45	6,78	10,83

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
carne de pollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	228,08	16,76	11,25	14,70

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	419,12	57,81	14,35	18,07

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Puré de patata
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	230,12	21,61	13,29	12,41

Brócoli a la bilbaína (12)
Bacalao a la riojana (con tomate) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	351,07	47,18	17,60	10,37

Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	293,16	31,67	10,65	16,01

Crema de zanahoria
Cinta de lomo
Patata hervida
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pollo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	361,74	25,55	18,23	23,21

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	385,97	57,87	18,37	7,81

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	315,91	29,87	16,51	22,56

Crema de calabacín (con patata)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	382,06	46,14	17,50	20,04

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	217,95	37,45	6,78	10,83

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
carne de pollo, patata y zanahoria
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	287,15	28,47	10,79	18,34

Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	341,49	42,50	13,72	15,52

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11)
Patatas panaderas (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	331,82	46,10	17,06	8,40

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	382,06	46,14	17,50	20,04

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	428,14	35,46	26,20	21,39

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Arroz integral
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	331,60	43,12	14,94	16,38

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	305,10	40,57	15,41	9,94

Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
Tortilla francesa con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	322,56	43,44	10,03	15,04

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	375,81	35,31	20,61	20,37

Crema de coliflor (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Patatas revolconas
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	331,60	43,12	14,94	16,38

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 20,6 Hierro 0,6 Sodio 24,6 Vit. A 180,6 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,4 Ác. fólico 17,4 Fibra 2,9 Colest. 21,3 AGS 2,1 AGM 2,8 AGP 3,4

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

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

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



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)



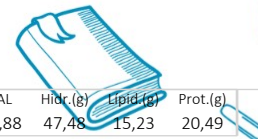
Moluscos (14)



Trazas (15)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



COMEDOR 1					2					3					4				

Valoración nutricional: Calcio 34,9 Hierro 3,4 Sodio 166,1 Vit. A 126,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 8,0 Ác. fólico 32,7 Fibra 4,5 Colest. 23,2 AGS 3,4 AGM 3,0 AGP 3,5

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"



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



COMEDOR					DIA 1 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>327,74</td><td>38,00</td><td>14,30</td><td>21,01</td></tr></table> Guisantes rehogados con patata (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	327,74	38,00	14,30	21,01	DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>428,95</td><td>52,52</td><td>16,74</td><td>26,68</td></tr></table> Espirales con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	428,95	52,52	16,74	26,68	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>376,88</td><td>47,48</td><td>15,23</td><td>20,49</td></tr></table> Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	376,88	47,48	15,23	20,49	DIA 4 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>319,65</td><td>37,48</td><td>11,53</td><td>16,24</td></tr></table> Crema de calabacín (con patata) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	319,65	37,48	11,53	16,24								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
327,74	38,00	14,30	21,01																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
428,95	52,52	16,74	26,68																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
376,88	47,48	15,23	20,49																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
319,65	37,48	11,53	16,24																																																													
DIA 7 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>456,38</td><td>71,75</td><td>16,45</td><td>17,38</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1) Puré de patata Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	456,38	71,75	16,45	17,38	DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>384,24</td><td>50,94</td><td>13,93</td><td>22,59</td></tr></table> Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	384,24	50,94	13,93	22,59	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>384,03</td><td>54,27</td><td>17,69</td><td>11,47</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	384,03	54,27	17,69	11,47	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>446,76</td><td>40,58</td><td>20,98</td><td>22,37</td></tr></table> Crema de zanahoria Lacón al horno (6) Patata hervida Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	446,76	40,58	20,98	22,37	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>341,07</td><td>28,35</td><td>16,76</td><td>19,26</td></tr></table> Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	341,07	28,35	16,76	19,26
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
456,38	71,75	16,45	17,38																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
384,24	50,94	13,93	22,59																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
384,03	54,27	17,69	11,47																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
446,76	40,58	20,98	22,37																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
341,07	28,35	16,76	19,26																																																													
DIA 14 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>430,52</td><td>66,75</td><td>18,67</td><td>9,39</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	430,52	66,75	18,67	9,39	DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>432,28</td><td>46,99</td><td>17,99</td><td>31,66</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	432,28	46,99	17,99	31,66	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>426,60</td><td>55,03</td><td>17,81</td><td>21,61</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	426,60	55,03	17,81	21,61	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>401,36</td><td>50,12</td><td>17,29</td><td>20,58</td></tr></table> Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	401,36	50,12	17,29	20,58	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>378,72</td><td>49,19</td><td>11,07</td><td>19,88</td></tr></table> Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	378,72	49,19	11,07	19,88
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
430,52	66,75	18,67	9,39																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
432,28	46,99	17,99	31,66																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
426,60	55,03	17,81	21,61																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
401,36	50,12	17,29	20,58																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
378,72	49,19	11,07	19,88																																																													
DIA 21 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>386,03</td><td>51,38</td><td>14,02</td><td>17,09</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y pimiento) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	386,03	51,38	14,02	17,09	DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>422,53</td><td>49,49</td><td>20,97</td><td>18,70</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	422,53	49,49	20,97	18,70	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>426,60</td><td>55,03</td><td>17,81</td><td>21,61</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	426,60	55,03	17,81	21,61	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>422,88</td><td>42,35</td><td>22,70</td><td>21,27</td></tr></table> Coliflor a la gallega (12) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	422,88	42,35	22,70	21,27	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>382,06</td><td>52,86</td><td>15,25</td><td>18,29</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	382,06	52,86	15,25	18,29
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
386,03	51,38	14,02	17,09																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
422,53	49,49	20,97	18,70																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
426,60	55,03	17,81	21,61																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
422,88	42,35	22,70	21,27																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
382,06	52,86	15,25	18,29																																																													
DIA 28 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>302,96</td><td>50,42</td><td>11,71</td><td>7,85</td></tr></table> Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Tortilla francesa con York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	302,96	50,42	11,71	7,85	DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>361,28</td><td>43,43</td><td>11,72</td><td>21,09</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	361,28	43,43	11,72	21,09	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>420,35</td><td>44,20</td><td>20,91</td><td>21,94</td></tr></table> Crema de coliflor (con patata) Filetes de pollo al chilindrón Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	420,35	44,20	20,91	21,94	DIA 31 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>382,06</td><td>52,86</td><td>15,25</td><td>18,29</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	382,06	52,86	15,25	18,29													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
302,96	50,42	11,71	7,85																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
361,28	43,43	11,72	21,09																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
420,35	44,20	20,91	21,94																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
382,06	52,86	15,25	18,29																																																													

Valoración nutricional: Calcio 28,4 Hierro 3,3 Sodio 175,0 Vit. A 122,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 8,2 Ác. fólico 34,2 Fibra 4,4 Colest. 19,2 AGS 2,3 AGM 2,7 AGP 3,6

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

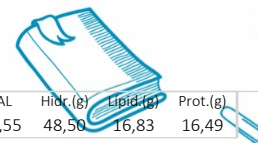
El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

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



NUESTRO COMEDOR

JULIO 2025 ALERGIA AL HUEVO



DIA 1 <				
--	--	--	--	--

Valoración nutricional: Calcio 29,2 Hierro 2,6 Sodio 164,3 Vit. A 123,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 8,0 Ác. fólico 32,7 Fibra 4,0 Colest. 24,3 AGS 3,0 AGM 3,3 AGP 3,7

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

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

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



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)



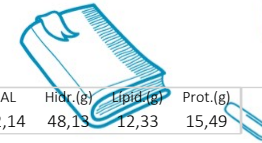
Trazas (1)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JULIO 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	327,74	38,00	14,30	21,01

Guisantes rehogados con patata (19)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,12	51,79	16,75	26,72

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Salmón con salsa de eneldo (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pollo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	332,14	48,13	12,33	15,49

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	241,51	21,95	10,52	15,05

Crema de calabacín (con patata)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	456,38	71,75	16,45	17,38

Arroz con salsa casera de tomate
Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	384,24	50,94	13,93	22,59

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Bacalao a la riojana (con tomate) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	384,03	54,27	17,69	11,47

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	446,76	40,58	20,98	22,37

Crema de zanahoria
Lacón al horno (6)
Patata hervida
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pollo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	294,05	16,51	16,78	19,30

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pescado

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	430,52	66,75	18,67	9,39

Arroz de la huerta (tomate, pimienta y zanahoria)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	432,28	46,99	17,99	31,66

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,60	55,03	17,81	21,61

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	332,14	48,13	12,33	15,49

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	299,92	34,41	10,09	17,21

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	415,97	52,46	21,38	12,17

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)
Patatas panaderas (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	422,53	49,49	20,97	18,70

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,60	55,03	17,81	21,61

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	422,88	42,35	22,70	21,27

Coliflor a la gallega (12)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	422,88	42,35	22,70	21,27

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	349,64	49,45	15,71	11,52

Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
Tortilla francesa con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	361,28	43,43	11,72	21,09

Alubias pintas con arroz integral (19)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	420,35	44,20	20,91	21,94

Crema de coliflor (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	382,06	52,86	15,25	18,29

Arroz caldoso con verduras (19)
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 36,1 Hierro 2,7 Sodio 176,6 Vit. A 125,0 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 8,3 Ác. fólico 35,1 Fibra 4,3 Colest. 20,5 AGS 2,4 AGM 2,8 AGP 3,7

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

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

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



Gluten (1)



Crustáceo (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

JULIO 2025 SIN CERDO

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	327,74	38,00	14,30	21,01

Guisantes rehogados con patata (19)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,12	51,79	16,75	26,72

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Salmón con salsa de eneldo (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pollo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	332,14	48,13	12,33	15,49

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	272,63	25,65	11,55	16,27

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	456,38	71,75	16,45	17,38

Arroz con salsa casera de tomate
Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	384,24	50,94	13,93	22,59

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Bacalao a la riojana (con tomate) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	395,61	56,06	17,90	11,95

Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	336,16	42,00	10,38	16,38

Crema de zanahoria
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Patata hervida
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pollo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	294,05	16,51	16,78	19,30

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pescado

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	430,52	66,75	18,67	9,39

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	432,28	46,99	17,99	31,66

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,60	55,03	17,81	21,61

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	290,11	45,98	9,17	14,41

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

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	300,91	34,21	10,24	17,36

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	415,97	52,46	21,38	12,17

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)
Patatas panaderas (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	397,18	50,67	18,73	15,98

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

CENA: Verdura y pescado

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	426,60	55,03	17,81	21,61

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	473,65	44,38	26,50	23,09

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	473,65	44,38	26,50	23,09

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	349,64	49,45	15,71	11,52

Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
Tortilla francesa con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	361,28	43,43	11,72	21,09

Alubias pintas con arroz integral (19)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	420,35	44,20	20,91	21,94

Crema de coliflor (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Patatas revolconas
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	384,97	54,99	17,45	10,42

Arroz caldoso con verduras (19)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 37,2 Hierro 2,6 Sodio 164,0 Vit. A 126,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 8,7 Ác. fólico 34,8 Fibra 4,3 Colest. 18,7 AGS 2,3 AGM 2,6 AGP 3,5

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"



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JULIO 2025 SIN GLUTEN

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	336,49	41,03	14,35	19,95

Guisantes rehogados con patata (19)
Ragout de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	436,48	57,98	16,69	23,69

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)
Salmón con salsa de eneldo (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pollo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	386,30	51,53	16,89	15,42

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	267,10	29,00	10,61	14,04

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	489,72	72,91	14,79	19,13

Arroz con salsa casera de tomate
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Puré de patata
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	292,12	36,81	13,24	14,87

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Bacalao a la riojana (con tomate) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	403,04	61,98	17,73	8,83

Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	455,52	43,61	21,04	21,31

Crema de zanahoria
Lacón al horno (6)
Patata hervida
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pollo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	302,80	19,54	16,83	18,23

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pescado

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	439,27	69,78	18,73	8,33

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	441,04	50,02	18,04	30,59

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	432,33	58,13	17,74	20,67

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	386,30	51,53	16,89	15,42

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	321,58	40,31	10,57	16,26

Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	440,26	55,99	21,73	12,50

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)
Patatas panaderas (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	328,20	37,23	19,20	11,09

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	432,33	58,13	17,74	20,67

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	430,67	45,33	22,75	20,08

Coliflor a la gallega (12)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	321,58	40,31	10,57	16,26

Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	365,24	54,06	16,49	10,98

Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo)
Tortilla francesa con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	370,03	46,45	11,78	20,02

Alubias pintas con arroz integral (19)
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	429,10	47,22	20,97	20,88

Crema de coliflor (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Patatas revolconas
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	390,82	55,88	15,30	17,23

Arroz caldoso con verduras (19)
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 25,2 Hierro 3,7 Sodio 143,4 Vit. A 116,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 7,7 Ác. fólico 24,3 Fibra 4,0 Colest. 20,4 AGS 2,5 AGM 2,8 AGP 3,6

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

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

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



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO