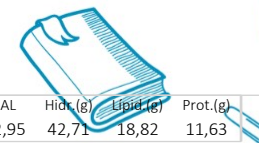


NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 BASAL 1-3 AÑOS



DÍA 8

DÍA 9

DÍA 10

DÍA 11

DÍA 12

DÍA 15

DÍA 16

DÍA 17

DÍA 18

DÍA 19

DÍA 22

DÍA 23

DÍA 24

DÍA 25

DÍA 26

DÍA 29

DÍA 30

KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 468,51 65,31 20,47 14,14 Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 410,72 51,83 17,93 20,99 Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 362,95 42,71 18,82 11,63 Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 398,58 30,65 18,69 27,23 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 358,07 49,36 18,09 8,09 Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 382,90 51,85 13,73 22,67 Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 452,62 51,23 21,48 22,38 Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Filetes de pollo en salsa de limón 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) 379,53 49,37 15,02 20,30 Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 382,21 55,42 17,56 10,49 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 392,59 37,39 22,10 20,73 Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 441,78 58,70 18,32 19,73 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 417,53 31,49 21,41 21,11 Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado
KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 453,87 62,80 18,29 25,27 Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 377,63 47,98 15,24 20,03 Crema de calabaza (con patata) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo		KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 358,31 31,89 13,00 29,07 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 33,3 Hierro 2,5 Sodio 147,8 Vit. A 154,6 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,7 Ác. fólico 35,3 Fibra 4,5 Colest. 14,4 AGS 2,9 AGM 2,4 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 (1)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO