

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 BASAL

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	743,67	103,67	32,49	22,44

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

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	607,78	82,30	21,79	35,99

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

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	623,16	59,35	35,08	32,90

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

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	827,07	101,18	43,58	21,41

Crema de calabaza (con patata)
Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	651,93	82,27	28,46	33,31

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

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	686,79	71,62	28,09	34,84

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 ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	701,24	93,18	29,08	31,32

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

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	576,11	67,79	29,87	18,47

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

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	611,03	78,36	24,21	33,50

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	662,74	49,99	33,98	33,51

Brócoli a la bilbaina (12)
Lacón al horno (6)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	632,16	48,57	29,66	43,20

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

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	678,12	84,42	25,35	40,20

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)
Filetes de Sajonia en salsa (1)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	568,24	50,55	20,63	46,12

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 52,6 Hierro 4,0 Sodio 233,8 Vit. A 241,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,0 Ác. fólico 56,0 Fibra 7,3 Colest. 23,0 AGS 4,7 AGM 3,9 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)



Altramuzes (13)



Moluscos (14)



Trazas (1)



secocoe®
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 · Calle Loeches 62 nave II. Ventorro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid.
www.secoe.es



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO



DIA 8 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 619,2883,7822,6627,59 Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Ensalada de lechuga y tomate (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo	DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 514,9868,5221,2728,75 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 465,1655,5725,8311,66 Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con calabacín (3) Arroz integral Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo	DIA 11 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 545,2548,2826,0130,06 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado	
DIA 15 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 497,6764,2528,2310,35 Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 16 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 507,5772,0820,8423,77 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 616,0957,5227,6132,34 Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	DIA 18 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 533,2560,0425,9429,55 Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	DIA 19 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 607,4270,3224,8737,71 Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Filetes de Sajonia en salsa (1) Patatas panaderas (12) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 22 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 526,5972,5127,3913,62 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 531,5047,6532,1028,65 Crema de zanahoria Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 630,5379,0828,6028,82 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 418,9335,8517,5823,41 Brócoli a la bilbaina (12) Cinta de lomo Puré de patata Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado	DIA 26 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 523,0653,5617,9737,34 Arroz con salsa casera de tomate Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 29 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 633,3584,4530,3736,50 Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 30 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 585,7569,9427,2127,74 Crema de calabaza (con patata) Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T12, T14) Patatas panaderas (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo			

Valoracion nutricional:

Calcio 24,1

Hierro 0,8

Sodio 33,0

Vit. A 280,2

Vit. B1 0,1

Vit. B2 0,1

Vit. C 16,3

Ác. fólico 19,3

Fibra 4,5

Colest. 26,7

AGS 3,4

AGM 4,0

AGP 4,7

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
8	743,67	103,67	32,49	22,44

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 pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
15	568,37	78,35	28,71	12,85

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 cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
22	606,69	87,97	27,88	16,66

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
29	683,77	91,36	28,98	39,95

Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19)
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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
10	850,29	81,07	47,18	40,78

Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)
Lacón al horno (6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
17	686,79	71,62	28,09	34,84

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 ecológica
CENA: Verdura y cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
24	820,90	103,18	35,62	35,96

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	576,11	67,79	29,87	18,47

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	611,03	78,36	24,21	33,50

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	662,74	49,99	33,98	33,51

Brócoli a la bilbaina (12)
Lacón al horno (6)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	632,16	48,57	29,66	43,20

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 cerdo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	678,12	84,42	25,35	40,20

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)
Filetes de Sajonia en salsa (1)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	617,89	50,33	28,79	39,71

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 53,3 Hierro 4,3 Sodio 241,3 Vit. A 241,2 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,6 Ác. fólico 56,1 Fibra 7,4 Colest. 38,5 AGS 5,7 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.

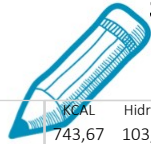
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



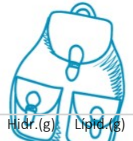
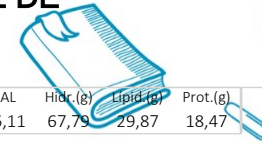
secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



NUESTRO COMEDOR



SEPTIEMBRE 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA 8

DIA 15

DIA 22

DIA 29

DIA 9

DIA 16

DIA 23

DIA 30

DIA 10

DIA 17

DIA 24

DIA 11

DIA 18

DIA 25

DIA 12

DIA 19

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
743,67	103,67	32,49	22,44

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)
607,78	82,30	21,79	35,99

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)
623,16	59,35	35,08	32,90

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)
656,46	84,04	27,69	30,24

Crema de calabaza (con patata)
Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T12, T14)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
585,69	82,62	21,75	31,24

Macarrones con salsa de tomate casera (1, 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)
686,79	71,62	28,09	34,84

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 ecológica
CENA: Verdura y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
701,24	93,18	29,08	31,32

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)
576,11	67,79	29,87	18,47

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)
611,03	78,36	24,21	33,50

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, 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)
662,74	49,99	33,98	33,51

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)
707,30	67,43	29,64	43,17

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)
Gelatina
CENA: Ensalada y pescado

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
753,26	103,28	25,33	40,17

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)
Filetes de Sajonia en salsa (1)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Gelatina
CENA: Verdura y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
643,38	69,41	20,61	46,08

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)
Gelatina
CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 52,8 Hierro 4,0 Sodio 247,7 Vit. A 245,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,0 Ác. fólico 56,2 Fibra 7,3 Colest. 23,0 AGS 4,3 AGM 3,6 AGP 5,3

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)



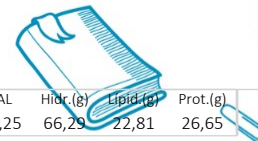
Moluscos (14)



Trazas (1)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



DIA 8 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>743,67</td><td>103,67</td><td>32,49</td><td>22,44</td></tr></table> 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)	743,67	103,67	32,49	22,44	DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>674,13</td><td>87,28</td><td>30,57</td><td>30,06</td></tr></table> Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) 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)	674,13	87,28	30,57	30,06	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>531,25</td><td>66,29</td><td>22,81</td><td>26,65</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Cinta de lomo Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	531,25	66,29	22,81	26,65	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>632,16</td><td>48,57</td><td>29,66</td><td>43,20</td></tr></table> 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)	632,16	48,57	29,66	43,20													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
743,67	103,67	32,49	22,44																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
674,13	87,28	30,57	30,06																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
531,25	66,29	22,81	26,65																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
632,16	48,57	29,66	43,20																																																													
DIA 15 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>500,74</td><td>60,62</td><td>23,28</td><td>26,80</td></tr></table> Crema de zanahoria Cinta de lomo 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)	500,74	60,62	23,28	26,80	DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>607,78</td><td>82,30</td><td>21,79</td><td>35,99</td></tr></table> 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 cerdo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	607,78	82,30	21,79	35,99	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>697,66</td><td>74,14</td><td>29,25</td><td>35,67</td></tr></table> Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	697,66	74,14	29,25	35,67	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>607,88</td><td>76,98</td><td>27,08</td><td>27,44</td></tr></table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	607,88	76,98	27,08	27,44	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>678,12</td><td>84,42</td><td>25,35</td><td>40,20</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Filetes de Sajonia en salsa (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	678,12	84,42	25,35	40,20
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
500,74	60,62	23,28	26,80																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
607,78	82,30	21,79	35,99																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
697,66	74,14	29,25	35,67																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
607,88	76,98	27,08	27,44																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
678,12	84,42	25,35	40,20																																																													
DIA 22 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>603,90</td><td>85,22</td><td>23,88</td><td>29,10</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Cinta de lomo 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)	603,90	85,22	23,88	29,10	DIA 23 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>623,16</td><td>59,35</td><td>35,08</td><td>32,90</td></tr></table> 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)	623,16	59,35	35,08	32,90	DIA 24 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>673,76</td><td>93,83</td><td>27,29</td><td>29,66</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	673,76	93,83	27,29	29,66	DIA 25 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>662,74</td><td>49,99</td><td>33,98</td><td>33,51</td></tr></table> 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)	662,74	49,99	33,98	33,51	DIA 26 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>568,24</td><td>50,55</td><td>20,63</td><td>46,12</td></tr></table> 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 cerdo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	568,24	50,55	20,63	46,12
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
603,90	85,22	23,88	29,10																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
623,16	59,35	35,08	32,90																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
673,76	93,83	27,29	29,66																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
662,74	49,99	33,98	33,51																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
568,24	50,55	20,63	46,12																																																													
DIA 29 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>690,56</td><td>91,43</td><td>29,06</td><td>41,36</td></tr></table> Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) 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)	690,56	91,43	29,06	41,36	DIA 30 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>656,46</td><td>84,04</td><td>27,69</td><td>30,24</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T12, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	656,46	84,04	27,69	30,24																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
690,56	91,43	29,06	41,36																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
656,46	84,04	27,69	30,24																																																													

Valoracion nutricional: Calcio 53,9 Hierro 3,5 Sodio 247,2 Vit. A 248,8 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,0 Ác. fólico 55,0 Fibra 7,0 Colest. 38,1 AGS 4,5 AGM 5,4 AGP 5,7

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

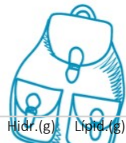
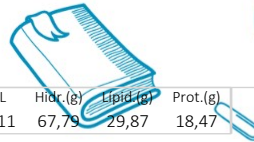
El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

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



NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DÍA 8					DÍA 9					DÍA 10					DÍA 11					DÍA 12																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>743,67</td><td>103,67</td><td>32,49</td><td>22,44</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	743,67	103,67	32,49	22,44	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>585,69</td><td>82,62</td><td>21,75</td><td>31,24</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	585,69	82,62	21,75	31,24	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>576,11</td><td>67,79</td><td>29,87</td><td>18,47</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	576,11	67,79	29,87	18,47	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>632,16</td><td>48,57</td><td>29,66</td><td>43,20</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	632,16	48,57	29,66	43,20													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
743,67	103,67	32,49	22,44																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
585,69	82,62	21,75	31,24																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
576,11	67,79	29,87	18,47																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
632,16	48,57	29,66	43,20																																																													
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					Macarrones con salsa de tomate casera (1, 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					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					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																																																	
DÍA 15					DÍA 16					DÍA 17					DÍA 18					DÍA 19																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>568,37</td><td>78,35</td><td>28,71</td><td>12,85</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	568,37	78,35	28,71	12,85	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>607,78</td><td>82,30</td><td>21,79</td><td>35,99</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	607,78	82,30	21,79	35,99	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>686,79</td><td>71,62</td><td>28,09</td><td>34,84</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	686,79	71,62	28,09	34,84	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>460,49</td><td>72,98</td><td>14,55</td><td>22,87</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	460,49	72,98	14,55	22,87	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>678,12</td><td>84,42</td><td>25,35</td><td>40,20</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	678,12	84,42	25,35	40,20
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
568,37	78,35	28,71	12,85																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
607,78	82,30	21,79	35,99																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
686,79	71,62	28,09	34,84																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
460,49	72,98	14,55	22,87																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
678,12	84,42	25,35	40,20																																																													
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					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					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 ecológica CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Filetes de Sajonia en salsa (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo																																												
DÍA 22					DÍA 23					DÍA 24					DÍA 25					DÍA 26																																												
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>606,69</td><td>87,97</td><td>27,88</td><td>16,66</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	606,69	87,97	27,88	16,66	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>623,16</td><td>59,35</td><td>35,08</td><td>32,90</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	623,16	59,35	35,08	32,90	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>655,44</td><td>88,05</td><td>27,45</td><td>29,51</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	655,44	88,05	27,45	29,51	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>662,74</td><td>49,99</td><td>33,98</td><td>33,51</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	662,74	49,99	33,98	33,51	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>568,24</td><td>50,55</td><td>20,63</td><td>46,12</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	568,24	50,55	20,63	46,12
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
606,69	87,97	27,88	16,66																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
623,16	59,35	35,08	32,90																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
655,44	88,05	27,45	29,51																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
662,74	49,99	33,98	33,51																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
568,24	50,55	20,63	46,12																																																													
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					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					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado					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																																												
DÍA 29					DÍA 30																																																											
<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>600,22</td><td>68,45</td><td>29,43</td><td>40,98</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	600,22	68,45	29,43	40,98	<table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>652,82</td><td>76,28</td><td>26,66</td><td>40,07</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	652,82	76,28	26,66	40,07																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
600,22	68,45	29,43	40,98																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
652,82	76,28	26,66	40,07																																																													
Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) 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					Crema de calabaza (con patata) Salmón al horno (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo																																																											

Valoracion nutricional: Calcio 54,5 Hierro 3,3 Sodio 231,5 Vit. A 253,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,9 Ác. fólico 57,7 Fibra 7,3 Colest. 25,9 AGS 4,1 AGM 3,7 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)

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 SIN CERDO

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
8	650,96	100,82	25,86	25,62

Arroz con salsa casera de tomate
Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
10	585,69	82,62	21,75	31,24

Macarrones con salsa de tomate casera (1, 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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	535,86	69,67	26,31	14,15

Brócoli a la bilbaina (12)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	567,71	42,65	26,77	39,65

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
15	568,37	78,35	28,71	12,85

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
16	607,78	82,30	21,79	35,99

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
17	686,79	71,62	28,09	34,84

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 ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	460,49	72,98	14,55	22,87

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

CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	667,11	84,70	29,78	19,59

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)
Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
22	606,69	87,97	27,88	16,66

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
23	623,16	59,35	35,08	32,90

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
24	701,24	93,18	29,08	31,32

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	594,92	49,61	27,51	30,36

Brócoli a la bilbaina (12)
Filetes de pollo en salsa
Puré de patata
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	568,24	50,55	20,63	46,12

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
29	647,67	87,43	32,36	19,72

Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19)
Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
30	827,07	101,18	43,58	21,41

Crema de calabaza (con patata)
Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 55,9 Hierro 3,6 Sodio 264,2 Vit. A 225,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 14,6 Ác. fólico 55,9 Fibra 7,0 Colest. 34,2 AGS 3,9 AGM 4,2 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"



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)



Altramuzes (13)



Moluscos (14)



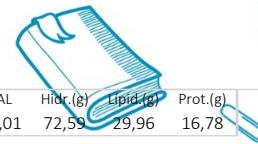
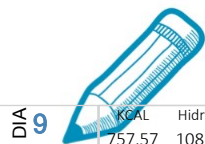
Trazas (15)



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 SIN GLUTEN



DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>757,57</td><td>108,47</td><td>32,58</td><td>20,76</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	757,57	108,47	32,58	20,76	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>757,57</td><td>108,47</td><td>32,58</td><td>20,76</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	757,57	108,47	32,58	20,76	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>688,03</td><td>92,08</td><td>30,66</td><td>28,37</td></tr></table> Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	688,03	92,08	30,66	28,37	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>590,01</td><td>72,59</td><td>29,96</td><td>16,78</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	590,01	72,59	29,96	16,78	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>646,05</td><td>53,37</td><td>29,75</td><td>41,51</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	646,05	53,37	29,75	41,51
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
757,57	108,47	32,58	20,76																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
757,57	108,47	32,58	20,76																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
688,03	92,08	30,66	28,37																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
590,01	72,59	29,96	16,78																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
646,05	53,37	29,75	41,51																																									
DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>582,27</td><td>83,15</td><td>28,80</td><td>11,16</td></tr></table> Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	582,27	83,15	28,80	11,16	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>461,57</td><td>59,88</td><td>20,69</td><td>23,73</td></tr></table> Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	461,57	59,88	20,69	23,73	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>711,56</td><td>78,94</td><td>29,34</td><td>33,98</td></tr></table> Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	711,56	78,94	29,34	33,98	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>621,78</td><td>81,78</td><td>27,17</td><td>25,75</td></tr></table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	621,78	81,78	27,17	25,75	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>638,86</td><td>86,76</td><td>21,34</td><td>28,55</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	638,86	86,76	21,34	28,55
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
582,27	83,15	28,80	11,16																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
461,57	59,88	20,69	23,73																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
711,56	78,94	29,34	33,98																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
621,78	81,78	27,17	25,75																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
638,86	86,76	21,34	28,55																																									
DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>620,59</td><td>92,77</td><td>27,97</td><td>14,97</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	620,59	92,77	27,97	14,97	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>637,06</td><td>64,15</td><td>35,17</td><td>31,21</td></tr></table> Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	637,06	64,15	35,17	31,21	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>687,66</td><td>98,63</td><td>27,38</td><td>27,97</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	687,66	98,63	27,38	27,97	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>676,64</td><td>54,79</td><td>34,07</td><td>31,82</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	676,64	54,79	34,07	31,82	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>582,14</td><td>55,35</td><td>20,72</td><td>44,43</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	582,14	55,35	20,72	44,43
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
620,59	92,77	27,97	14,97																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
637,06	64,15	35,17	31,21																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
687,66	98,63	27,38	27,97																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
676,64	54,79	34,07	31,82																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
582,14	55,35	20,72	44,43																																									
DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>537,61</td><td>67,24</td><td>24,54</td><td>29,11</td></tr></table> Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	537,61	67,24	24,54	29,11	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>670,35</td><td>88,84</td><td>27,78</td><td>28,55</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T12, T14) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	670,35	88,84	27,78	28,55																											
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
537,61	67,24	24,54	29,11																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
670,35	88,84	27,78	28,55																																									

Valoración nutricional: Calcio 39,4 Hierro 4,6 Sodio 214,3 Vit. A 217,1 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,1 Vit. C 15,4 Ác. fólico 43,8 Fibra 7,0 Colest. 33,0 AGS 4,4 AGM 4,8 AGP 5,3

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