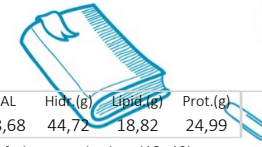


NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 BASAL 1-3 AÑOS



DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	401,81	31,52	24,37	21,16		309,13	26,52	16,80	12,24		476,08	59,86	21,10	21,71		408,68	44,72	18,82	24,99		342,47	34,98	12,98	25,00
Brócoli con taquitos de jamón York (6) Lacón al horno (6) Pisto manchego (Casero) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pavo					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Lomo de sajonia Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	411,57	38,40	27,70	14,36		421,67	55,33	15,84	25,08		409,21	44,12	16,04	20,54		395,14	50,15	15,00	24,64		362,09	46,84	14,85	10,38
Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19) Patatas dado Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo				
DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	456,47	55,57	22,89	14,98		329,29	32,72	15,84	24,05		374,92	47,50	14,97	20,04		402,01	58,12	13,41	20,74		394,08	29,68	18,49	26,84
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					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 pescado					Arroz con salsa casera de tomate Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera				
DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	439,78	53,45	19,66	12,21		441,50	52,50	19,83	21,51		412,17	50,22	16,84	24,67		397,05	55,42	15,20	25,98		320,50	35,26	10,02	20,95
Risotto de champiñones (7, 12) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3) Lomo de cerdo sajonia en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3) Palometa al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				

Valoracion nutricional: Calcio 41,6 Hierro 2,3 Sodio 168,5 Vit. A 119,0 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 7,7 Ác. fólico 29,1 Fibra 4,4 Colest. 18,3 AGS 3,1 AGM 2,3 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"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO