NOVIEMBRE 2025 BASAL

NUESTRO COMEDOR

DIA 3

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
494,94	40,75	26,81	19,60

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
755,68	95,02	33,49	34,47

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

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,39	70,90	29,84	39,75

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 pavo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
543,10	55,44	20,60	39,66

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)
574,86	60,21	35,60	22,63

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

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
669,32	87,83	25,15	39,80

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

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,54	70,04	25,45	32,60

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,21	79,61	23,82	39,11

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

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,25	74,27	23,56	16,46

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)
724,56	88,21	36,33	23,78

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

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
696,93	76,84	42,07	19,52

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
602,44	75,02	23,98	33,45

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

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
635,26	93,30	21,24	32,86

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
624,65	46,92	29,30	42,70

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)
816,66	102,80	36,54	11,88

Risotto de champiñones (7, 12)
Empanadillas de atún (1, 4, T2, T3, T6, T7, T9, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,79	83,34	31,48	34,14

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

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
637,74	80,04	31,11	25,23

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
760,13	87,68	38,21	33,12

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
512,49	54,54	16,03	33,41

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 63,0 Hierro 3,6 Sodio 257,0 Vit. A 172,5 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 12,0 Ác. fólico 43,5 Fibra 7,3 Colest. 26,1 AGS 5,0 AGM 3,9 AGP 5,4

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 (T)

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

¡Bienvenidos al Comedor!

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 Vitamín y Proteín

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!

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 11. Ventorro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid.
www.secoe.es

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA A LEGUMBRES

NUESTRO COMEDOR

DIA 3

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
391,09	22,02	24,39	14,13

Brócoli a la bilbaína (12)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
684,98	80,92	33,01	31,97

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
417,12	50,74	19,28	25,18

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Merluza con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
472,39	41,34	20,12	37,16

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Lomo de sajonia
Pisto manchego (Casero)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
496,13	46,24	26,48	25,85

Coliflor a la gallega (12)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Patatas dado
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
598,61	73,73	24,67	37,31

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
578,84	55,94	24,97	30,11

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,79	68,89	22,74	31,21

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
503,54	60,17	23,08	13,96

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
613,60	75,99	32,29	16,97

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
442,49	33,89	24,53	32,79

Brócoli salteado con zanahoria
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
533,25	60,04	25,94	29,55

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
564,56	79,20	20,76	30,36

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
563,40	39,12	27,60	33,75

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

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
638,36	90,04	24,23	9,39

Risotto de champiñones (7, 12)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
628,55	69,18	31,00	31,45

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Arroz integral
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
576,33	69,32	30,04	17,33

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
689,42	73,58	37,73	30,62

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
441,79	40,44	15,55	30,92

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 35,0 Hierro 0,6 Sodio 45,3 Vit. A 323,0 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,5 Ác. fólico 22,3 Fibra 5,2 Colest. 27,9 AGS 4,3 AGM 4,0 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"

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 (T)

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

NUESTRO COMEDOR

DIA 3

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
494,94	40,75	26,81	19,60

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
755,68	95,02	33,49	34,47

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

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
796,21	68,51	45,16	46,37

Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
543,10	55,44	20,60	39,66

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)
574,86	60,21	35,60	22,63

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: Verdura y pollo

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
658,03	89,46	30,92	20,69

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,54	70,04	25,45	32,60

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
667,77	76,24	30,31	47,77

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,25	74,27	23,56	16,46

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)
724,56	88,21	36,33	23,78

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

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
611,33	67,68	30,21	31,32

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
602,44	75,02	23,98	33,45

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

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
818,02	93,30	40,08	37,56

Arroz con salsa casera de tomate
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
624,65	46,92	29,30	42,70

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)
709,06	104,14	24,71	11,88

Risotto de champiñones (7, 12)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,79	83,34	31,48	34,14

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

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
637,74	80,04	31,11	25,23

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
760,13	87,68	38,21	33,12

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
626,25	54,92	27,67	35,30

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y cerdo

Valoracion nutricional: Calcio 61,5 Hierro 3,7 Sodio 257,5 Vit. A 166,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 11,6 Ác. fólico 41,9 Fibra 7,1 Colest. 31,4 AGS 6,0 AGM 3,6 AGP 5,6

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"

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 (T)

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

NUESTRO COMEDOR

DIA 3

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
456,49	43,75	23,21	14,40

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
755,68	95,02	33,49	34,47

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

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,39	70,90	29,84	39,75

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 pavo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
618,24	74,30	20,58	39,62

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Lomo de sajonia
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10, T11)
Gelatina
CENA: Verdura y huevo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
570,97	57,34	37,88	19,81

Coliflor a la gallega (12)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
669,32	87,83	25,15	39,80

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

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,54	70,04	25,45	32,60

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,21	79,61	23,82	39,11

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

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
652,59	94,04	23,49	16,29

Espirales con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Gelatina
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
724,56	88,21	36,33	23,78

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

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
522,68	51,93	25,15	38,18

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

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
602,44	75,02	23,98	33,45

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

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
635,26	93,30	21,24	32,86

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
699,79	65,78	29,28	42,67

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Gelatina
CENA: Verdura y ternera

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
590,58	96,74	16,41	7,99

Arroz caldoso con verduras (19)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,79	83,34	31,48	34,14

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

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
637,74	80,04	31,11	25,23

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
760,13	87,68	38,21	33,12

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
600,54	75,21	16,43	33,58

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Gelatina
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 50,2 Hierro 3,7 Sodio 271,9 Vit. A 169,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 12,6 Ác. fólico 45,1 Fibra 7,2 Colest. 27,4 AGS 4,2 AGM 3,9 AGP 5,9

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

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

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

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA AL HUEVO

NUESTRO COMEDOR

DIA 3

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
489,28	39,62	23,81	36,37

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
755,68	95,02	33,49	34,47

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

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,39	70,90	29,84	39,75

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 pavo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
552,80	57,54	21,69	40,41

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Lomo de sajonia
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,86	60,21	35,60	22,63

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

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
669,32	87,83	25,15	39,80

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 pavo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,54	70,04	25,45	32,60

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,21	79,61	23,82	39,11

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

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
672,62	60,81	33,31	34,62

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)
Lacón al horno
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)
712,30	86,09	33,18	41,63

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
522,68	51,93	25,15	38,18

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

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
606,95	76,94	26,96	27,30

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
635,26	93,30	21,24	32,86

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
624,65	46,92	29,30	42,70

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)
709,06	104,14	24,71	11,88

Risotto de champiñones (7, 12)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,79	83,34	31,48	34,14

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

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
666,35	76,55	30,21	47,65

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
742,12	70,01	44,80	31,61

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
521,93	56,69	17,11	34,15

Espaguetis con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 55,9 Hierro 2,9 Sodio 256,3 Vit. A 165,6 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 11,7 Ác. fólico 42,2 Fibra 6,5 Colest. 30,3 AGS 5,1 AGM 4,2 AGP 5,9

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

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

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

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

NOVIEMBRE 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA

NUESTRO COMEDOR

DIA 3

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
494,94	40,75	26,81	19,60

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
755,68	95,02	33,49	34,47

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

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
654,07	76,80	27,35	40,21

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (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 pavo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
543,10	55,44	20,60	39,66

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)
570,97	57,34	37,88	19,81

Coliflor a la gallega (12)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
669,32	87,83	25,15	39,80

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

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,54	70,04	25,45	32,60

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,21	79,61	23,82	39,11

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

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,25	74,27	23,56	16,46

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)
724,56	88,21	36,33	23,78

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

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
522,68	51,93	25,15	38,18

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

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
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 (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
635,26	93,30	21,24	32,86

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
624,65	46,92	29,30	42,70

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)
743,90	74,73	33,84	36,03

Arroz caldoso con verduras (19)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,79	83,34	31,48	34,14

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

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
637,74	80,04	31,11	25,23

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
760,13	87,68	38,21	33,12

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
525,40	56,35	16,45	33,62

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 59,3 Hierro 3,1 Sodio 245,1 Vit. A 175,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 12,3 Ác. fólico 47,2 Fibra 7,1 Colest. 27,2 AGS 4,5 AGM 3,8 AGP 5,8

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 (T)

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

NOVIEMBRE 2025 SIN CERDO

NUESTRO COMEDOR

DIA 3

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
494,94	40,75	26,81	19,60

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
755,68	95,02	33,49	34,47

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

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,94	70,98	24,76	37,00

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

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
514,48	58,93	21,50	17,23

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
530,66	65,97	27,41	26,67

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8)
Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
669,32	87,83	25,15	39,80

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

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,54	70,04	25,45	32,60

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,21	79,61	23,82	39,11

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

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,25	74,27	23,56	16,46

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)
684,31	90,09	32,77	19,47

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
696,93	76,84	42,07	19,52

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
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 (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
635,26	93,30	21,24	32,86

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
562,52	41,10	26,71	39,49

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (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)
816,66	102,80	36,54	11,88

Risotto de champiñones (7, 12)
Empanadillas de atún (1, 4, T2, T3, T6, T7, T9, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,79	83,34	31,48	34,14

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

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
637,74	80,04	31,11	25,23

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
682,55	85,07	29,46	35,71

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
512,49	54,54	16,03	33,41

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 62,0 Hierro 2,9 Sodio 231,2 Vit. A 177,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 12,0 Ác. fólico 42,1 Fibra 7,1 Colest. 28,7 AGS 4,2 AGM 3,0 AGP 5,1

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

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

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

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 (T)

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

NOVIEMBRE 2025 SIN GLUTEN

NUESTRO COMEDOR

DIA 3

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
508,83	45,55	26,90	17,92

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
769,58	99,82	33,58	32,78

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,29	75,70	29,93	38,06

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 (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
566,70	62,34	21,78	38,72

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Lomo de sajonia
Pisto manchego (Casero)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Verdura y huevo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
584,87	62,14	37,97	18,13

Coliflor a la gallega (12)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Patatas dado
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
683,21	92,63	25,24	38,12

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
663,44	74,84	25,54	30,92

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
475,73	59,83	21,00	26,99

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
590,69	84,10	23,47	11,64

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
733,65	93,13	36,23	22,29

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
536,57	56,73	25,24	36,49

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,85	81,74	27,05	25,62

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

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,16	98,10	21,33	31,17

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
638,54	51,72	29,39	41,01

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
796,36	114,62	30,49	14,79

Risotto de champiñones (7, 12)
Empanadillas de atún (sin gluten/huevo) (3, 4, 7, T6, T8)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
713,15	88,08	31,57	32,26

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
486,26	60,26	28,30	13,11

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
756,02	74,81	44,89	29,92

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
535,82	61,49	17,20	32,47

Espaguetis con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 47,9 Hierro 5,0 Sodio 269,3 Vit. A 159,0 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,5 Ác. fólico 28,4 Fibra 6,7 Colest. 31,4 AGS 4,9 AGM 4,4 AGP 5,8

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 (T)

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO