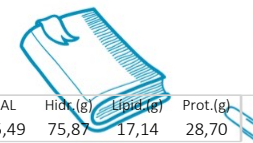


NUESTRO COMEDOR

ABRIL BASAL



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Comida	CENA
1	656,18	78,96	25,14	26,63	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado
2	778,88	104,62	19,66	43,00	Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pavo
3	565,49	75,87	17,14	28,70	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
4	591,00	71,90	16,06	34,74	Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y ternera
5	487,56	71,59	15,94	10,54	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Ensalada y pescado
6	613,38	75,82	15,36	41,29	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja	Ensalada y ternera
7	826,80	68,30	45,42	34,06	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pollo
8	490,68	82,38	10,21	12,18	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Ensalada y pescado
9	733,34	82,05	16,94	59,41	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Verdura y huevo
10	621,35	73,50	18,19	34,85	Espagueti integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y ternera
11	586,27	79,13	15,07	33,33	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
12	706,87	95,83	17,50	38,09	Coliflor rehogada con ajo (12) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Verdura y huevo
13	556,76	68,17	20,80	16,13	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y pescado
14	529,92	63,00	15,57	32,08	Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pollo
15	482,64	75,87	13,25	17,73	Lentejas guisadas con arroz (19) Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y pescado
16	9827,88	77,45	1045,94	26,41	Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Varitas de merluza (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y ternera
17	511,21	54,65	16,98	32,17	Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
18	507,75	92,37	10,64	9,70	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano	Verdura y pavo
19	562,10	70,72	12,74	40,64	Baked beans (12) Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Pan (1, T10, T11, T6) Custard (natillas) (7)	Ensalada y huevo
20	560,21	73,17	21,58	16,05	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Ensalada y pavo
21	648,45	77,01	26,96	25,35	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 142,9 Hierro 4,2 Sodio 1153,5 Vit. A 320,7 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,9 Ác. fólico 121,3 Fibra 9,9 Colest. 168,5 AGS 34,6 AGM 18,6 AGP 8,3

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



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



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

En todos nuestros menús se incluyen productos de temporada, de cercanía, ecológicos e integrales.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE S.L.

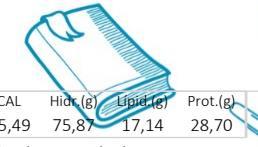
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches 62 nave II. Ventarro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid. www.secoe.es



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL ALERGIA A LEGUMBRES



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1	656,18	78,96	25,14	26,63	2	353,39	55,20	5,35	20,61	3	565,49	75,87	17,14	28,70	4	591,00	71,90	16,06	34,74	5				
<p>Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y pavo</p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y ternera</p>									
8	487,56	71,59	15,94	10,54	9	541,50	69,04	14,59	32,81	10	826,80	68,30	45,42	34,06	11	490,68	82,38	10,21	12,18	12	711,23	86,72	17,02	49,74
<p>Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Crema de puerros (con patata) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja CENA: Ensalada y ternera</p>					<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y pollo</p>					<p>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Arroz con salsa casera de tomate Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo</p>				
15	621,35	73,50	18,19	34,85	16	362,65	57,88	5,33	21,54	17	706,87	95,83	17,50	38,09	18	486,15	48,23	23,33	11,00	19	529,92	63,00	15,57	32,08
<p>Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Pan integral (1, 11, T12, T6) Mandarina CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Coliflor rehogada con ajo (12) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo</p>					<p>Brócoli con queso gratinado (7) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo</p>				
22	710,85	104,45	20,62	20,76	23	9746,84	51,91	1041,21	39,87	24	511,21	54,65	16,98	32,17	25	498,35	91,01	10,58	9,16	26	670,08	88,35	17,72	38,52
<p>Arroz con pollo Varitas de verdura (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano CENA: Verdura y pavo</p>					<p>Mac and cheese (1, 7, T3) Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Pan (1, T10, T11, T6) Custard (natillas) (7) CENA: Ensalada y huevo</p>				
29	560,21	73,17	21,58	16,05	30	564,36	75,79	16,38	29,31															
<p>Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo</p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado</p>																			

Valoración nutricional: Calcio 135,3 Hierro 3,2 Sodio 1183,3 Vit. A 296,6 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 60,7 Ác. fólico 91,1 Fibra 7,4 Colest. 172,4 AGS 34,3 AGM 18,2 AGP 8,3

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.

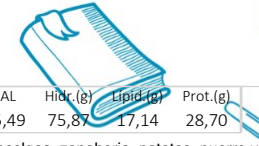
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 1	656,18	78,96	25,14	26,63	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pollo
DIA 2	778,88	104,62	19,66	43,00	Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pavo
DIA 3	565,49	75,87	17,14	28,70	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica	Ensalada y cerdo
DIA 4	577,94	68,99	16,63	33,23	Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y ternera
DIA 5	487,56	71,59	15,94	10,54	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Ensalada y cerdo
DIA 6	613,38	75,82	15,36	41,29	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja	Ensalada y ternera
DIA 7	561,33	67,89	18,22	30,21	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pollo
DIA 8	490,68	82,38	10,21	12,18	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Ensalada y pavo
DIA 9	693,58	80,73	26,62	30,94	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Verdura y huevo
DIA 10	596,35	73,50	16,99	32,05	Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y ternera
DIA 11	586,27	79,13	15,07	33,33	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Mandarina	Ensalada y cerdo
DIA 12	706,87	95,83	17,50	38,09	Coliflor rehogada con ajo (12) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Verdura y huevo
DIA 13	556,76	68,17	20,80	16,13	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y cerdo
DIA 14	517,10	60,89	17,52	30,37	Crema de calabacín (con patata) Cinta de lomo Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y ternera
DIA 15	681,64	103,17	19,25	26,33	Lentejas guisadas con arroz (19) Varitas de verdura (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y cerdo
DIA 16	9745,75	52,54	1047,54	26,34	Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y ternera
DIA 17	511,21	54,65	16,98	32,17	Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina	Ensalada y cerdo
DIA 18	507,75	92,37	10,64	9,70	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano	Verdura y pavo
DIA 19	752,82	98,60	25,26	30,04	Baked beans (12) Nuggets de pollo (1, 6, T10) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Custard (natillas) (7)	Ensalada y huevo
DIA 20	560,21	73,17	21,58	16,05	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Ensalada y pavo
DIA 21	648,45	77,01	26,96	25,35	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y cerdo
DIA 22						
DIA 23						
DIA 24						
DIA 25						
DIA 26						
DIA 27						
DIA 28						
DIA 29						
DIA 30						

Valoración nutricional: Calcio 137,9 Hierro 4,3 Sodio 1222,1 Vit. A 307,6 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,1 Ác. fólico 117,6 Fibra 9,9 Colest. 168,6 AGS 35,1 AGM 20,1 AGP 8,7

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.

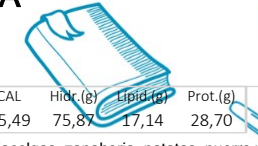
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Comida	CENA
DIA 1	593,43	68,34	22,26	27,00	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T10, T11, T6) Batido de soja (6)	Ensalada y pescado
DIA 2	778,88	104,62	19,66	43,00	Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pavo
DIA 3	565,49	75,87	17,14	28,70	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
DIA 4	595,34	73,08	16,06	34,68	Espirales con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y ternera
DIA 5	487,56	71,59	15,94	10,54	Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Ensalada y pescado
DIA 6	613,38	75,82	15,36	41,29	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja	Ensalada y ternera
DIA 7	826,80	68,30	45,42	34,06	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pollo
DIA 8	490,68	82,38	10,21	12,18	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Ensalada y pescado
DIA 9	717,09	69,30	18,57	63,41	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Batido de soja (6)	Verdura y huevo
DIA 10	621,35	73,50	18,19	34,85	Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y ternera
DIA 11	586,27	79,13	15,07	33,33	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 12	706,87	95,83	17,50	38,09	Coliflor rehogada con ajo (12) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Verdura y huevo
DIA 13	556,76	68,17	20,80	16,13	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y pescado
DIA 14	513,67	50,25	17,19	36,08	Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Batido de soja (6)	Ensalada y pollo
DIA 15	681,64	103,17	19,25	26,33	Lentejas guisadas con arroz (19) Varitas de verdura (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y pescado
DIA 16	578,71	69,54	16,12	35,10	Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y ternera
DIA 17	511,21	54,65	16,98	32,17	Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 18	507,75	92,37	10,64	9,70	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano	Verdura y pavo
DIA 19	521,60	54,87	13,20	44,71	Baked beans (12) Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Pan (1, T10, T11, T6) Batido de soja (6)	Ensalada y huevo
DIA 20	560,21	73,17	21,58	16,05	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Ensalada y pavo
DIA 21	632,20	64,26	28,59	29,35	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Batido de soja (6)	Ensalada y pescado
DIA 22						
DIA 23						
DIA 24						
DIA 25						
DIA 26						
DIA 27						
DIA 28						
DIA 29						
DIA 30						

Valoración nutricional: Calcio 175,3 Hierro 4,5 Sodio 1190,3 Vit. A 387,1 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,4 Vit. C 59,1 Ác. fólico 133,8 Fibra 10,4 Colest. 42,6 AGS 3,8 AGM 6,1 AGP 7,2

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.

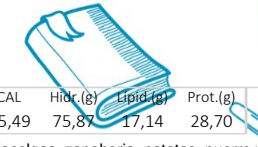
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL ALERGIA AL HUEVO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
1	666,73	76,87	20,88	39,03	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo en salsa Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado
2	575,55	78,11	15,21	30,19	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pavo
3	565,49	75,87	17,14	28,70	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
4	593,35	76,96	15,86	31,58	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y ternera
5	487,56	71,59	15,94	10,54	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Ensalada y pescado
6	613,38	75,82	15,36	41,29	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja	Ensalada y ternera
7	825,96	74,72	44,76	30,80	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pollo
8	607,01	81,04	15,53	31,37	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Cinta de lomo con salsa de manzana Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Ensalada y pescado
9	733,34	82,05	16,94	59,41	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Verdura y cerdo
10	635,96	76,10	19,31	35,70	Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y ternera
11	586,27	79,13	15,07	33,33	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
12	637,67	89,63	15,10	32,63	Coliflor rehogada con ajo (12) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Verdura y cerdo
13	579,76	63,37	23,80	26,53	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y pescado
14	529,92	63,00	15,57	32,08	Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pollo
15	681,64	103,17	19,25	26,33	Lentejas guisadas con arroz (19) Varitas de verdura (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y pescado
16	576,71	74,04	15,77	31,85	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y ternera
17	511,21	54,65	16,98	32,17	Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
18	661,08	92,61	16,44	31,97	Arroz caldoso con verduras Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano	Verdura y pavo
19	540,69	71,55	11,18	38,20	Baked beans (12) Fish and chips (sin gluten/huevo) (, 4, T2) Pan (1, T10, T11, T6) Custard (natillas) (7)	Ensalada y cerdo
20	562,57	72,02	17,98	27,98	Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Ensalada y pavo
21	648,45	77,01	26,96	25,35	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 139,5 Hierro 4,1 Sodio 1148,7 Vit. A 315,3 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,6 Ác. fólico 117,0 Fibra 8,8 Colest. 60,0 AGS 4,5 AGM 7,5 AGP 7,0

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.

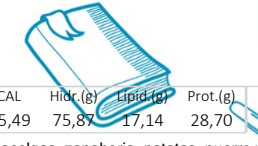
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
DIA 1	656,18	78,96	25,14	26,63	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado
DIA 2	515,79	77,52	9,55	28,93	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pavo
DIA 3	565,49	75,87	17,14	28,70	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
DIA 4	591,00	71,90	16,06	34,74	Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y ternera
DIA 5	484,83	75,02	14,28	11,82	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patata hervida Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Ensalada y pescado
DIA 6	613,38	75,82	15,36	41,29	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja	Ensalada y ternera
DIA 7	826,80	68,30	45,42	34,06	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pollo
DIA 8	490,68	82,38	10,21	12,18	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Ensalada y pescado
DIA 9	733,34	82,05	16,94	59,41	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Verdura y huevo
DIA 10	621,35	73,50	18,19	34,85	Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y ternera
DIA 11	525,05	80,20	9,53	29,86	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 12	575,65	74,13	15,02	32,88	Coliflor rehogada con ajo (12) Filetes de pollo en salsa de limón Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Verdura y huevo
DIA 13	556,76	68,17	20,80	16,13	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y pescado
DIA 14	529,92	63,00	15,57	32,08	Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pollo
DIA 15	482,64	75,87	13,25	17,73	Lentejas guisadas con arroz (19) Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y pescado
DIA 16	9746,84	51,91	1041,21	39,87	Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y ternera
DIA 17	511,21	54,65	16,98	32,17	Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 18	507,75	92,37	10,64	9,70	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano	Verdura y pavo
DIA 19	556,45	64,20	13,74	40,30	Baked beans (12) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y huevo
DIA 20	560,21	73,17	21,58	16,05	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Ensalada y pavo
DIA 21	648,45	77,01	26,96	25,35	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 149,6 Hierro 4,0 Sodio 1173,2 Vit. A 332,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 56,3 Ác. fólico 120,1 Fibra 9,5 Colest. 171,2 AGS 34,1 AGM 18,1 AGP 8,3

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.

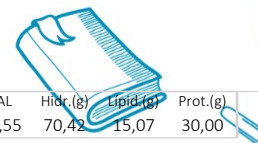
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL SIN CERDO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN	CENA
DIA 1	657,26	79,02	25,68	25,28	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado
DIA 2	515,79	77,52	9,55	28,93	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pavo
DIA 3	543,55	70,42	15,07	30,00	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Filetes de pollo en salsa Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica	Ensalada y pescado
DIA 4	591,00	71,90	16,06	34,74	Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y ternera
DIA 5	629,20	75,52	21,35	29,84	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Ensalada y pescado
DIA 6	609,88	74,85	15,51	41,15	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja	Ensalada y ternera
DIA 7	826,80	68,30	45,42	34,06	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y pollo
DIA 8	442,88	81,78	9,09	10,34	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Ensalada y pescado
DIA 9	702,56	79,72	16,41	58,16	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Verdura y huevo
DIA 10	621,35	73,50	18,19	34,85	Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y ternera
DIA 11	525,05	80,20	9,53	29,86	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 12	706,87	95,83	17,50	38,09	Coliflor rehogada con ajo (12) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano	Verdura y huevo
DIA 13	556,76	68,17	20,80	16,13	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja	Verdura y pescado
DIA 14	529,92	63,00	15,57	32,08	Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pollo
DIA 15	482,64	75,87	13,25	17,73	Lentejas guisadas con arroz (19) Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana	Verdura y pescado
DIA 16	9827,88	77,45	1045,94	26,41	Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Varitas de merluza (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Verdura y ternera
DIA 17	511,21	54,65	16,98	32,17	Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina	Ensalada y pescado
DIA 18	507,75	92,37	10,64	9,70	Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano	Verdura y pavo
DIA 19	586,05	69,33	16,22	40,53	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Pan (1, T10, T11, T6) Custard (natillas) (7)	Ensalada y huevo
DIA 20	604,91	72,17	25,08	20,70	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera	Ensalada y pavo
DIA 21	564,36	75,79	16,38	29,31	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)	Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 146,6 Hierro 4,0 Sodio 1157,5 Vit. A 315,6 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 55,2 Ác. fólico 118,6 Fibra 9,5 Colest. 170,4 AGS 34,4 AGM 18,0 AGP 8,3

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 la correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

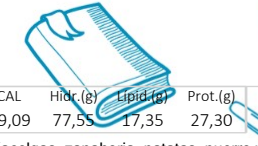
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL SIN GLUTEN



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
1	659,78	80,64	25,35	25,23	2	579,15	79,79	15,42	28,79	3	569,09	77,55	17,35	27,30	4	596,95	78,64	16,07	30,18					
<p>Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Loncha de queso (7) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pavo</p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (sin gluten) Manzana ecológica CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y ternera</p>									
8	491,16	73,27	16,15	9,15	9	610,68	76,57	15,51	39,33	10	829,56	76,40	44,97	29,41	11	494,28	84,06	10,42	10,78	12	736,94	83,73	17,15	58,01
<p>Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Patatas fritas Pan (sin gluten) Plátano CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Ensalada y ternera</p>					<p>Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pollo</p>					<p>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo</p>				
15	624,95	75,18	18,40	33,46	16	582,11	80,34	15,34	29,16	17	641,27	91,31	15,31	31,23	18	560,36	69,85	21,01	14,74	19	634,98	80,77	17,99	34,28
<p>Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Coliflor rehogada con ajo (12) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Cuscús (ajo y perejil) (1) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo</p>					<p>Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo</p>				
22	612,57	77,79	16,27	38,61	23	580,31	75,72	15,98	30,45	24	514,81	56,33	17,19	30,77	25	505,05	93,12	10,79	7,74	26	544,29	73,23	11,39	36,81
<p>Lentejas guisadas con arroz (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Merluza con limón (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Arroz caldoso con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y pavo</p>					<p>Baked beans (12) Fish and chips (sin gluten/huevo) (, 4, T2) Pan (sin gluten) Custard (natillas) (7) CENA: Ensalada y huevo</p>				
29	563,81	74,85	21,79	14,65	30	652,05	78,69	27,17	23,95															
<p>Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y pavo</p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Quinoa integral Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado</p>																			

Valoración nutricional: Calcio 136,1 Hierro 3,9 Sodio 1185,9 Vit. A 285,9 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,6 Ác. fólico 114,4 Fibra 9,4 Colest. 48,1 AGS 4,1 AGM 6,1 AGP 6,6

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"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO