

NUESTRO COMEDOR

MAYO BASAL

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	555,09	61,03	23,23	24,06

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6)
Tortilla francesa (3)
Loncha de queso (7)
Pan (1)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	482,26	82,07	9,15	12,13

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Pan (1)
Plátano
CENA: Verdura y huevo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1146,49	78,24	70,56	13,39

Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga y queso (12, 7)
Pan (1)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,75	55,00	20,03	32,22

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1)
Pera
CENA: Ensalada y pavo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	707,29	87,95	19,30	40,78

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1)
Mandarina
CENA: Ensalada y pescado

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	339,05	46,56	14,25	6,69

Crema de zanahoria (con patata)
Gallineta a la romana (1, 3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1)
Manzana
CENA: Ensalada y pescado

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	331,49	41,47	13,12	11,25

Alubias pintas con arroz
Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1)
Pera
CENA: Ensalada y huevo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	486,85	53,51	20,29	24,58

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	532,60	54,88	18,25	36,45

Arroz caldoso con verduras
Salmón con salsa de eneldo (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1)
Pera
CENA: Verdura y pollo

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	498,06	56,56	21,51	17,05

Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1)
Pera
CENA: Verdura y ternera

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	462,96	51,14	15,24	27,57

Vichyssoise (7)
Filetes de pollo en salsa de limón
Arroz
Pan (1)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	424,64	72,87	10,20	9,09

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1)
Plátano
CENA: Verdura y ternera

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	485,53	46,90	14,31	37,10

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz
Pan (1)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	562,50	49,35	22,59	43,27

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1)
Mandarina
CENA: Verdura y pollo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	707,29	87,95	19,30	40,78

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	533,05	54,92	22,40	30,46

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puero y apio) (9)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Quinoa integral
Pan (1)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	442,22	52,69	13,74	26,64

Crema de calabacín (con patata)
Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1)
Manzana
CENA: Verdura y huevo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	512,89	48,73	21,88	28,94

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12)
Pan (1)
Helado (7, T3, T5, T8)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	618,90	70,29	16,01	47,45

Arroz caldoso con verduras
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	641,70	58,05	38,36	13,51

Salmorejo (1)
Flamenquines (1, 6, 7, T12)
Patatas fritas
Pan (1)
Helado (7, T3, T5, T8)
CENA: Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 143,5 Hierro 3,7 Sodio 936,3 Vit. A 370,6 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,6 Ác. fólico 122,7 Fibra 9,4 Colest. 57,4 AGS 4,6 AGM 7,2 AGP 6,7

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



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.

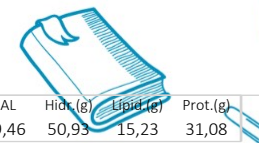
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO 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)	
DIA 6	621,09	83,27	22,79	20,14	DIA 7	359,95	57,43	5,48	19,58	DIA 8	607,80	72,40	18,76	36,74	DIA 9	489,46	50,93	15,23	31,08	DIA 10	526,82	71,59	14,31	27,45	
Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y pollo					Brócoli salteado con zanahoria Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Arroz integral Pan (sin gluten) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y huevo					
DIA 13	538,17	92,51	10,91	11,07	DIA 14	423,65	65,46	14,82	7,50	DIA 15	582,66	75,46	22,08	17,86	DIA 16	4176,40	47,52	427,02	35,19	DIA 17	607,98	80,89	18,15	30,31	
Arroz con pollo Albóndigas mixtas en salsa Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Gallineta a la romana (1, 3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y ternera					Coliflor gratinada con queso (7) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan (sin gluten) Helado (7, T3, T5, T8) CENA: Ensalada y pescado					
DIA 20	1231,09	97,14	71,13	14,20	DIA 21	432,26	71,41	13,39	5,36	DIA 22	565,76	73,04	16,20	29,05	DIA 23	359,95	58,63	5,48	19,58	DIA 24	694,10	87,81	16,52	47,74	
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pescado					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Delicias de queso (7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y huevo					Vichyssoise (7) Filetes de pollo en salsa de limón Arroz integral Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo					
DIA 27	619,35	73,90	20,60	33,03	DIA 28	437,60	48,26	20,72	13,46	DIA 29	509,24	91,77	10,77	9,90	DIA 30	617,65	73,82	22,97	31,27	DIA 31	639,64	54,49	32,33	27,50	
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y pavo					Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y ternera					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Quinoa integral Pan (sin gluten) Melón CENA: Ensalada y pescado					Salmorejo (1) Filetes de pollo en salsa Patatas fritas Pan (sin gluten) Helado (7, T3, T5, T8) CENA: Verdura y huevo					

Valoración nutricional: Calcio 134,6 Hierro 3,1 Sodio 1089,3 Vit. A 349,5 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 63,0 Ác. fólico 88,6 Fibra 8,1 Colest. 111,8 AGS 16,7 AGM 11,8 AGP 7,3

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.

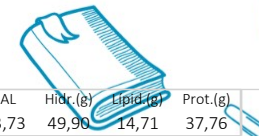
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



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)
6	555,09	61,03	23,23	24,06	7	707,29	87,95	19,30	40,78	8	6867,37	77,27	458,86	596,67	9	503,73	49,90	14,71	37,76	10	418,97	43,48	16,67	25,19
Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera					Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Mandarina CENA: Ensalada y huevo					Arroz caldoso con verduras Huevos cocidos (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Arroz integral Pan integral (1) Naranja CENA: Ensalada y cerdo					Crema de calabacín (con patata) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Manzana CENA: Verdura y huevo				
13	482,26	82,07	9,15	12,13	14	548,56	63,17	17,96	31,62	15	498,06	56,56	21,51	17,05	16	550,60	44,83	22,88	40,64	17	512,89	48,73	21,88	28,94
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Escalope de pollo (casero) (1, 3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas guisadas con chorizo (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Mandarina CENA: Verdura y huevo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan integral (1) Helado (7, T3, T5, T8) CENA: Ensalada y pavo				
20	1146,49	78,24	70,56	13,39	21	525,49	63,57	20,72	19,75	22	481,16	54,14	15,63	28,24	23	707,29	87,95	19,30	40,78	24	610,15	65,43	28,67	21,35
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Naranja CENA: Verdura y cerdo					Alubias pintas con arroz Varitas de verdura (1, 4, T3, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y huevo					Vichyssoise (7) Filetes de pollo en salsa de limón Arroz integral Pan (1) Manzana CENA: Verdura y cerdo					Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras Hamburguesa mixta en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
27	478,16	52,05	17,47	27,90	28	486,85	53,51	20,29	24,58	29	586,97	73,11	17,01	31,37	30	533,05	54,92	22,40	30,46	31	641,70	58,05	38,36	13,51
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana CENA: Verdura y cerdo					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y ternera					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Quinoa integral Pan (1) Melón CENA: Ensalada y cerdo					Salmorejo (1) Flamenquines (1, 6, 7, T12) Patatas fritas Pan (1) Helado (7, T3, T5, T8) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 269,0 Hierro 8,2 Sodio 1256,8 Vit. A 779,1 Vit. B1 0,7 Vit. B2 1,4 Vit. C 51,9 Ác. fólico 233,4 Fibra 9,3 Colest. 935,0 AGS 11,9 AGM 17,2 AGP 10,6

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

NUESTRO COMEDOR

MAYO ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	492,34	50,40	20,35	24,44

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6)
Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (1)
Batido de soja (6)
CENA: Verdura y ternera

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	482,26	82,07	9,15	12,13

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Pan (1)
Plátano
CENA: Verdura y huevo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1089,21	79,08	66,04	8,34

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga y maíz (12)
Pan (1)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,75	55,00	20,03	32,22

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1)
Pera
CENA: Ensalada y pavo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	707,29	87,95	19,30	40,78

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1)
Mandarina
CENA: Ensalada y pescado

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	339,05	46,56	14,25	6,69

Crema de zanahoria (con patata)
Gallineta a la romana (1, 3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1)
Manzana
CENA: Ensalada y pescado

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	525,49	63,57	20,72	19,75

Alubias pintas con arroz
Varitas de verdura (1, 4, T3, T7)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1)
Pera
CENA: Ensalada y huevo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	486,85	53,51	20,29	24,58

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	532,60	54,88	18,25	36,45

Arroz caldoso con verduras
Salmón con salsa de eneldo (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1)
Pera
CENA: Verdura y pollo

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	478,46	51,94	21,46	16,07

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1)
Pera
CENA: Verdura y ternera

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	467,93	53,91	14,33	28,07

Crema de puerros (con patata)
Filetes de pollo en salsa de limón
Arroz integral
Pan (1)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	424,64	72,87	10,20	9,09

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1)
Plátano
CENA: Verdura y ternera

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	503,73	49,90	14,71	37,76

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan integral (1)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	562,50	49,35	22,59	43,27

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1)
Mandarina
CENA: Verdura y pollo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	707,29	87,95	19,30	40,78

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	533,05	54,92	22,40	30,46

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Quinoa integral
Pan (1)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	442,22	52,69	13,74	26,64

Crema de calabacín (con patata)
Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1)
Manzana
CENA: Verdura y huevo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	469,49	48,03	18,17	27,05

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12)
Pan integral (1)
Helado (sin alérgenos)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	602,65	57,54	17,63	51,45

Arroz caldoso con verduras
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1)
Batido de soja (6)
CENA: Verdura y pollo

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	511,64	34,89	28,05	24,80

Salmorejo (1)
Filetes de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan (1)
Helado (sin alérgenos)
CENA: Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 133,7 Hierro 3,9 Sodio 966,7 Vit. A 383,7 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 55,8 Ác. fólico 127,5 Fibra 9,7 Colest. 56,9 AGS 3,8 AGM 7,0 AGP 6,9

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.

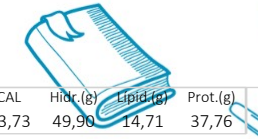
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO ALERGIA AL HUEVO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
6	570,96	62,61	20,97	33,79	Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Cinta de lomo Loncha de queso (7) Pan (1) Yogur (7)	Verdura y ternera
7	497,51	61,44	14,77	28,35	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Mandarina	Ensalada y pescado
8	532,60	54,88	18,25	36,45	Arroz caldoso con verduras Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera	Verdura y pollo
9	503,73	49,90	14,71	37,76	Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Arroz integral Pan integral (1) Naranja	Ensalada y pescado
10	442,22	52,69	13,74	26,64	Crema de calabacín (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Manzana	Verdura y cerdo
13	482,26	82,07	9,15	12,13	Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Pan (1) Plátano	Verdura y cerdo
14	407,64	48,35	14,25	27,29	Crema de zanahoria (con patata) Gallineta a la romana (sin gluten/huevo) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Manzana	Ensalada y pescado
15	505,59	59,05	16,35	27,46	Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera	Verdura y ternera
16	562,50	49,35	22,59	43,27	Lentejas guisadas con chorizo (12, 19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Mandarina	Verdura y pollo
17	469,49	48,03	18,17	27,05	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan integral (1) Helado (sin alérgenos)	Ensalada y pescado
20	417,89	19,55	21,64	33,85	Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Naranja	Verdura y pescado
21	525,49	63,57	20,72	19,75	Alubias pintas con arroz Varitas de verdura (1, 4, T3, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera	Ensalada y cerdo
22	481,16	54,14	15,63	28,24	Vichyssoise (7) Filetes de pollo en salsa de limón Arroz integral Pan (1) Manzana	Verdura y pescado
23	505,42	60,98	14,73	30,18	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1) Mandarina	Ensalada y ternera
24	618,90	70,29	16,01	47,45	Arroz caldoso con verduras Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Yogur (7)	Verdura y pollo
27	544,46	54,60	21,37	32,97	Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera	Ensalada y pavo
28	556,21	54,66	26,61	27,54	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Hamburguesa mixta en salsa Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana	Verdura y pescado
29	423,46	73,32	10,18	9,34	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano	Verdura y ternera
30	533,05	54,92	22,40	30,46	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Quinoa integral Pan (1) Melón	Ensalada y pescado
31	598,30	57,35	34,65	11,62	Salmorejo (1) Flamenquines (1, 6, 7, T12) Patatas fritas Pan (1) Helado (sin alérgenos)	Verdura y cerdo

Valoración nutricional: Calcio 129,6 Hierro 3,5 Sodio 968,4 Vit. A 356,2 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 53,1 Ác. fólico 112,9 Fibra 8,2 Colest. 59,4 AGS 4,0 AGM 8,1 AGP 6,8

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.

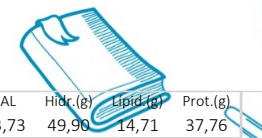
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO HIPERCOLESTEROLEMIA



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)
6	555,09	61,03	23,23	24,06	7	437,75	60,85	9,11	27,09	8	532,60	54,88	18,25	36,45	9	503,73	49,90	14,71	37,76	10	471,56	45,75	13,29	42,92
Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Arroz integral Pan integral (1) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Manzana CENA: Verdura y huevo				
13	482,26	82,07	9,15	12,13	14	421,05	42,53	14,20	31,62	15	498,06	56,56	21,51	17,05	16	523,21	53,90	15,91	40,16	17	469,49	48,03	18,17	27,05
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Gallineta en salsa de puerros Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Cinta de lomo con salsa de manzana Puré de patata (12) Pan integral (1) Helado (sin alérgenos) CENA: Ensalada y pescado				
20	1146,49	78,24	70,56	13,39	21	331,49	41,47	13,12	11,25	22	481,16	54,14	15,63	28,24	23	437,75	62,05	9,11	27,09	24	618,90	70,29	16,01	47,45
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y huevo					Vichyssoise (7) Filetes de pollo en salsa de limón Arroz integral Pan (1) Manzana CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
27	534,75	55,00	20,03	32,22	28	486,85	53,51	20,29	24,58	29	424,64	72,87	10,20	9,09	30	533,05	54,92	22,40	30,46	31	504,36	37,99	25,88	26,08
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y ternera					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Quinoa integral Pan (1) Melón CENA: Ensalada y pescado					Salmorejo (1) Filetes de pollo en salsa Patata hervida Pan (1) Helado (sin alérgenos) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 131,4 Hierro 3,3 Sodio 939,4 Vit. A 382,3 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,9 Ác. fólico 115,6 Fibra 8,7 Colest. 61,3 AGS 3,7 AGM 7,1 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.

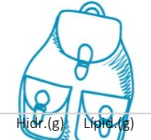
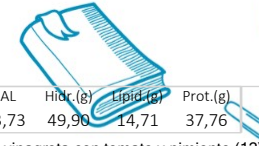
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO SIN CERDO



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)					
6	555,09	61,03	23,23	24,06	7	437,75	60,85	9,11	27,09	8	532,60	54,88	18,25	36,45	9	503,73	49,90	14,71	37,76	10	442,22	52,69	13,74	26,64
Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1) Mandarina CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera CENA: Verdura y pollo					Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Arroz integral Pan integral (1) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Manzana CENA: Verdura y huevo				
13	588,54	78,15	15,53	29,54	14	339,05	46,56	14,25	6,69	15	498,06	56,56	21,51	17,05	16	492,43	51,57	15,38	38,92	17	490,95	43,28	19,80	30,24
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Gallineta a la romana (1, 3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Filetes de pollo en salsa Puré de patata (12) Pan integral (1) Helado (7, T3, T5, T8) CENA: Ensalada y pescado				
20	1146,49	78,24	70,56	13,39	21	331,49	41,47	13,12	11,25	22	481,16	54,14	15,63	28,24	23	437,75	62,05	9,11	27,09	24	618,90	70,29	16,01	47,45
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Pan (1) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas con arroz Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y huevo					Vichyssoise (7) Filetes de pollo en salsa de limón Arroz integral Pan (1) Manzana CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1) Mandarina CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
27	534,75	55,00	20,03	32,22	28	487,93	53,56	20,83	23,23	29	424,64	72,87	10,20	9,09	30	454,99	50,73	15,26	31,27	31	428,70	35,35	28,96	4,41
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1) Plátano CENA: Verdura y ternera					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Estofado de ternera en salsa Quinoa integral Pan (1) Melón CENA: Ensalada y pescado					Salmorejo (1) Delicias de queso (7) Patatas fritas Pan (1) Helado (7, T3, T5, T8) CENA: Verdura y huevo				

Valoración nutricional: Calcio 135,6 Hierro 3,4 Sodio 924,5 Vit. A 326,0 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 53,0 Ác. fólico 112,8 Fibra 8,5 Colest. 56,8 AGS 3,9 AGM 6,4 AGP 6,4

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.

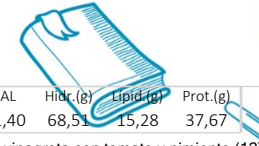
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO SIN GLUTEN



DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	621,09	83,27	22,79	20,14

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12)
Tortilla francesa (3)
Loncha de queso (7)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	582,11	80,34	15,34	29,16

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

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	617,20	73,78	18,82	37,26

Arroz caldoso con verduras
Salmón con salsa de eneldo (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Verdura y pollo

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	581,40	68,51	15,28	37,67

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	530,72	73,91	14,20	26,41

Crema de calabacín (con patata)
Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Verdura y huevo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	566,86	100,97	9,72	12,94

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Pan (sin gluten)
Plátano
CENA: Verdura y huevo

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	492,24	67,25	14,82	28,10

Crema de zanahoria (con patata)
Gallineta a la romana (sin gluten/huevo) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Ensalada y pescado

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	580,73	80,09	21,72	14,52

Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Verdura y ternera

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,10	68,25	23,16	44,08

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Mandarina
CENA: Verdura y pollo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	597,49	67,63	22,45	29,75

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12)
Pan (sin gluten)
Helado (7, T3, T5, T8)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1231,09	97,14	71,13	14,20

Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga y queso (12, 7)
Pan (sin gluten)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,16	67,95	15,30	35,28

Alubias pintas con arroz
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Ensalada y huevo

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	565,76	73,04	16,20	29,05

Vichyssoise (7)
Filetes de pollo en salsa de limón
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	582,11	80,34	15,34	29,16

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

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	703,50	89,19	16,58	48,26

Arroz caldoso con verduras
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	629,06	73,50	21,94	33,78

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	571,45	72,41	20,86	25,39

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	508,06	92,22	10,75	10,15

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Plátano
CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	617,65	73,82	22,97	31,27

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Quinoa integral
Pan (sin gluten)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	479,58	49,64	17,77	26,35

Filetes de pollo en salsa
Patatas fritas
Pan (sin gluten)
Helado (7, T3, T5, T8)
CENA: Verdura y huevo

Valoración nutricional: Calcio 142,8 Hierro 3,7 Sodio 1111,5 Vit. A 349,3 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 53,2 Ác. fólico 109,5 Fibra 11,5 Colest. 69,3 AGS 4,3 AGM 7,3 AGP 6,3

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