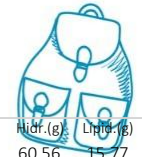
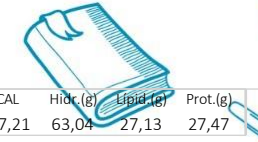


NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 BASAL



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Menú | CENA |
|--------|--------|----------|-----------|----------|--|--------------------|
| DIA 1 | 658,85 | 69,31 | 32,53 | 31,59 | Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 2 | 781,88 | 114,80 | 30,34 | 46,55 | Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 3 | 547,21 | 63,04 | 27,13 | 27,47 | Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 4 | 495,43 | 60,56 | 15,77 | 25,26 | Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) | Verdura y ternera |
| DIA 7 | 709,74 | 105,92 | 30,73 | 17,51 | Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 8 | 646,25 | 91,86 | 23,60 | 43,69 | Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y ternera |
| DIA 9 | 702,80 | 98,22 | 26,69 | 13,86 | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Verdura y pollo |
| DIA 10 | 688,25 | 72,89 | 27,99 | 41,93 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pavo |
| DIA 21 | | | | | | |
| DIA 22 | 703,99 | 83,56 | 30,71 | 20,09 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Helado (7, T3, T5, T8) | Verdura y ternera |
| DIA 23 | 696,51 | 74,36 | 29,85 | 39,04 | Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Ensalada y pescado |
| DIA 24 | 573,73 | 72,59 | 26,43 | 25,68 | Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 25 | 628,62 | 86,25 | 23,84 | 32,27 | Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y huevo |
| DIA 28 | 699,16 | 94,11 | 30,47 | 23,35 | Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 29 | 663,55 | 85,89 | 24,98 | 37,39 | Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y ternera |
| DIA 30 | 737,23 | 65,03 | 44,40 | 28,18 | Brócoli a la bilbaína (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |

Valoración nutricional: Calcio 42,3 Hierro 7,0 Sodio 265,3 Vit. A 229,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,6 Ác. fólico 37,8 Fibra 7,2 Colest. 32,2 AGS 4,5 AGM 4,2 AGP 5,2

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

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

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



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
Vitamina y Proteína



Con nuestro lema
"aprende, disfruta y convive"

mes a mes, pretendemos conseguir en los niños y niñas aprendizajes valiosos como una diversión saludable, colaborar entre nosotros, practicar en diferentes deportes, disfrutar con la comida, potenciar la creatividad y la imaginación, convivir, crear juntos un espacio más sostenible y respetuoso con el planeta...

¡Atrévete!

¡Bienvenidos al Comedor!



COMER, JUGAR, APRENDER

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



SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

Introducir un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar... todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aun siendo naturales).

Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas como los huevos.

Es fundamental la variedad de los mismos.



La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

en la infancia y adolescencia, genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo: es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables.

SUGERENCIAS DE CENA

ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

| | MENÚ TIPO A | MENÚ TIPO B |
|---------------|------------------------|-----------------------|
| Primer plato | Farináceos o Legumbres | Verduras y Hortalizas |
| Segundo plato | Alimentos proteicos | Alimentos proteicos |
| Guarnición | Verduras y Hortalizas | Farináceos |
| Postre | Frutas y/o Lácteos | Frutas y/o Lácteos |
| Pan | Cereales | Cereales |
| Bebida | Agua | Agua |

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

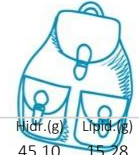
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches 62 nave 11. Ventorro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid. www.secoe.es



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 ALERGIJA A LEGUMBRES



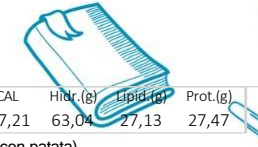
| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | | | | | |
|--|-------------|------------|------------|--------------|---|-------------|-------------|-----------------|-----------|---|---------|----------|-----------|----------|--|--------|----------|-----------|----------|--|--------|-------|-------|-------|
| DIA 1 | 588,14 | 55,21 | 32,05 | 29,10 | DIA 2 | 465,05 | 60,88 | 19,23 | 27,51 | DIA 3 | 476,50 | 48,94 | 26,65 | 24,98 | DIA 4 | 415,33 | 45,10 | 15,28 | 22,22 | | | | | |
| Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado | | | | | Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo | | | | | Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado | | | | | Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera | | | | | | | | | |
| DIA 7 | 639,04 | 91,82 | 30,25 | 15,01 | DIA 8 | 576,63 | 75,21 | 21,41 | 33,44 | DIA 9 | 533,25 | 69,03 | 17,17 | 25,13 | DIA 10 | 471,85 | 42,68 | 24,23 | 30,72 | DIA 11 | | | | |
| Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado | | | | | Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Arroz Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera | | | | | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo | | | | | Crema de coliflor (con patata) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo | | | | | | | | | |
| DIA 21 | | | | | DIA 22 | 597,04 | 69,71 | 26,03 | 15,49 | DIA 23 | 603,16 | 60,96 | 26,79 | 29,40 | DIA 24 | 502,68 | 60,61 | 22,28 | 22,61 | DIA 25 | 541,86 | 76,37 | 22,52 | 23,31 |
| | | | | | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Gelatina CENA: Verdura y ternera | | | | | Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado | | | | | Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Patatas fritas Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo | | | | | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo | | | | |
| DIA 28 | 643,34 | 98,63 | 28,95 | 12,07 | DIA 29 | 592,85 | 71,79 | 24,50 | 34,89 | DIA 30 | 666,53 | 50,93 | 43,92 | 25,69 | | | | | | | | | | |
| Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo | | | | | Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera | | | | | Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado | | | | | | | | | | | | | | |
| Valoración nutricional: | Calcio 19,8 | Hierro 0,8 | Sodio 71,0 | Vit. A 285,9 | Vit. B1 0,1 | Vit. B2 0,1 | Vit. C 17,3 | Ác. fólico 18,5 | Fibra 4,9 | Colest. 30,2 | AGS 3,7 | AGM 3,9 | AGP 5,0 | | | | | | | | | | | |

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

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

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





| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Alimentos | CENA |
|---|--------|----------|-----------|----------|---|--------------------|
| DIA 1 | 658,85 | 69,31 | 32,53 | 31,59 | Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y cerdo |
| DIA 2 | 781,88 | 114,80 | 30,34 | 46,55 | Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 3 | 547,21 | 63,04 | 27,13 | 27,47 | Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y huevo |
| DIA 4 | 612,59 | 59,37 | 26,42 | 32,23 | Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) | Verdura y ternera |
| DIA 7 | 709,74 | 105,92 | 30,73 | 17,51 | Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y cerdo |
| DIA 8 | 646,25 | 91,86 | 23,60 | 43,69 | Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y ternera |
| DIA 9 | 725,00 | 92,26 | 24,27 | 31,66 | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Verdura y pollo |
| DIA 10 | 744,57 | 74,24 | 36,15 | 41,78 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Filetes de pollo en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y cerdo |
| DIA 11 | | | | | | |
| DIA 21 | | | | | | |
| DIA 22 | 703,99 | 83,56 | 30,71 | 20,09 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Helado (7, T3, T5, T8) Fruta de temporada | Verdura y ternera |
| DIA 23 | 696,51 | 74,36 | 29,85 | 39,04 | Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Ensalada y cerdo |
| DIA 24 | 573,73 | 72,59 | 26,43 | 25,68 | Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 25 | 629,39 | 83,62 | 24,66 | 34,66 | Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y huevo |
| DIA 28 | 699,16 | 94,11 | 30,47 | 23,35 | Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 29 | 769,10 | 86,40 | 35,64 | 39,30 | Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y ternera |
| DIA 30 | 737,23 | 65,03 | 44,40 | 28,18 | Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pavo |
| <p>Valoración nutricional: Calcio 46,3 Hierro 7,4 Sodio 278,5 Vit. A 229,9 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,7 Ác. fólico 41,2 Fibra 7,2 Colest. 57,9 AGS 5,5 AGM 4,9 AGP 5,6</p> | | | | | | |

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

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

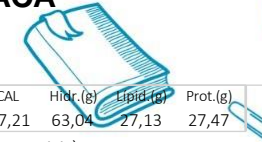
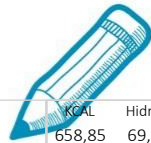
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"





NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



| 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 1 | 658,85 | 69,31 | 32,53 | 31,59 | DIA 2 | 781,88 | 114,80 | 30,34 | 46,55 | DIA 3 | 547,21 | 63,04 | 27,13 | 27,47 | DIA 4 | 580,57 | 79,42 | 15,75 | 25,23 | | | | | |
| Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado | | | | | Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo | | | | | Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado | | | | | Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Gelatina CENA: Verdura y ternera | | | | | | | | | |
| DIA 7 | 709,74 | 105,92 | 30,73 | 17,51 | DIA 8 | 646,25 | 91,86 | 23,60 | 43,69 | DIA 9 | 603,95 | 83,13 | 17,65 | 27,63 | DIA 10 | 688,25 | 72,89 | 27,99 | 41,93 | DIA 11 | | | | |
| Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado | | | | | Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera | | | | | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo | | | | | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo | | | | | | | | | |
| DIA 21 | | | | | DIA 22 | 667,74 | 83,81 | 26,51 | 17,99 | DIA 23 | 696,51 | 74,36 | 29,85 | 39,04 | DIA 24 | 687,53 | 72,49 | 42,72 | 17,42 | DIA 25 | 628,62 | 86,25 | 23,84 | 32,27 |
| | | | | | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Gelatina CENA: Verdura y ternera | | | | | Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado | | | | | Crema de zanahoria Salchichas frescas (12, 19) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo | | | | | Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo | | | | |
| DIA 28 | 699,16 | 94,11 | 30,47 | 23,35 | DIA 29 | 663,55 | 85,89 | 24,98 | 37,39 | DIA 30 | 737,23 | 65,03 | 44,40 | 28,18 | | | | | | | | | | |
| Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo | | | | | Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera | | | | | Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado | | | | | | | | | | | | | | |

Valoración nutricional: Calcio 36,0 Hierro 7,1 Sodio 322,8 Vit. A 229,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,6 Ác. fólico 37,5 Fibra 7,2 Colest. 30,6 AGS 4,5 AGM 4,6 AGP 5,3

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

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

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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 ALERGIA AL HUEVO



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA |
|---------------|--------|----------|-----------|----------|---|--------------------|
| DIA 1 | 658,85 | 69,31 | 32,53 | 31,59 | Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 2 | 781,88 | 114,80 | 30,34 | 46,55 | Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 3 | 547,21 | 63,04 | 27,13 | 27,47 | Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 4 | 495,43 | 60,56 | 15,77 | 25,26 | Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) | Verdura y ternera |
| DIA 7 | 789,06 | 81,85 | 41,63 | 39,07 | Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) y Lacón al horno (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 8 | 646,25 | 91,86 | 23,60 | 43,69 | Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y ternera |
| DIA 9 | 588,21 | 83,83 | 16,07 | 25,15 | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Verdura y pollo |
| DIA 10 | 688,25 | 72,89 | 27,99 | 41,93 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pavo |
| DIA 11 | | | | | | |
| DIA 21 | | | | | | |
| DIA 22 | 659,75 | 81,07 | 22,30 | 30,71 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Gelatina | Verdura y pavo |
| DIA 23 | 696,51 | 74,36 | 29,85 | 39,04 | Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Ensalada y pescado |
| DIA 24 | 573,73 | 72,59 | 26,43 | 25,68 | Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 25 | 628,62 | 86,25 | 23,84 | 32,27 | Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y cerdo |
| DIA 28 | 717,32 | 84,12 | 34,03 | 29,86 | Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y cerdo |
| DIA 29 | 632,40 | 85,44 | 24,01 | 33,54 | Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y ternera |
| DIA 30 | 737,23 | 65,03 | 44,40 | 28,18 | Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |

Valoración nutricional: Calcio 36,4 Hierro 7,1 Sodio 324,4 Vit. A 230,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,6 Ác. fólico 36,1 Fibra 7,0 Colest. 40,8 AGS 5,1 AGM 5,6 AGP 6,0

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.

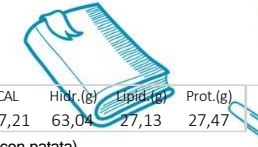
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Menú | CENA |
|--------|--------|----------|-----------|----------|--|--------------------|
| DIA 1 | 658,85 | 69,31 | 32,53 | 31,59 | Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 2 | 706,56 | 111,39 | 24,96 | 43,56 | Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 3 | 547,21 | 63,04 | 27,13 | 27,47 | Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 4 | 495,43 | 60,56 | 15,77 | 25,26 | Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) | Verdura y ternera |
| DIA 7 | 709,74 | 105,92 | 30,73 | 17,51 | Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 8 | 646,25 | 91,86 | 23,60 | 43,69 | Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y ternera |
| DIA 9 | 615,39 | 80,17 | 20,07 | 26,08 | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Verdura y pollo |
| DIA 10 | 688,25 | 72,89 | 27,99 | 41,93 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pavo |
| DIA 11 | | | | | | |
| DIA 21 | | | | | | |
| DIA 22 | 667,74 | 83,81 | 26,51 | 17,99 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Gelatina | Verdura y ternera |
| DIA 23 | 696,51 | 74,36 | 29,85 | 39,04 | Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Ensalada y pescado |
| DIA 24 | 671,65 | 73,40 | 32,84 | 33,05 | Crema de zanahoria Filetes de pollo en salsa Patata hervida Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 25 | 628,62 | 86,25 | 23,84 | 32,27 | Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y huevo |
| DIA 28 | 699,16 | 94,11 | 30,47 | 23,35 | Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 29 | 663,55 | 85,89 | 24,98 | 37,39 | Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y ternera |
| DIA 30 | 737,23 | 65,03 | 44,40 | 28,18 | Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |

Valoración nutricional: Calcio 36,8 Hierro 7,0 Sodio 252,9 Vit. A 232,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 17,9 Ác. fólico 38,9 Fibra 7,3 Colest. 31,6 AGS 4,1 AGM 3,8 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"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 SIN CERDO



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Menú | CENA |
|---------------|--------|----------|-----------|----------|--|--------------------|
| DIA 1 | 658,85 | 69,31 | 32,53 | 31,59 | Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 2 | 553,83 | 97,38 | 16,45 | 31,75 | Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 3 | 604,05 | 61,38 | 32,59 | 32,04 | Crema de puerros (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 4 | 495,43 | 60,56 | 15,77 | 25,26 | Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) | Verdura y ternera |
| DIA 7 | 709,74 | 105,92 | 30,73 | 17,51 | Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 8 | 646,25 | 91,86 | 23,60 | 43,69 | Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y ternera |
| DIA 9 | 702,80 | 98,22 | 26,69 | 13,86 | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Verdura y pollo |
| DIA 10 | 688,25 | 72,89 | 27,99 | 41,93 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pavo |
| DIA 11 | | | | | | |
| DIA 21 | | | | | | |
| DIA 22 | 703,99 | 83,56 | 30,71 | 20,09 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Helado (7, T3, T5, T8) | Verdura y ternera |
| DIA 23 | 696,51 | 74,36 | 29,85 | 39,04 | Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica | Ensalada y pescado |
| DIA 24 | 573,73 | 72,59 | 26,43 | 25,68 | Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 25 | 628,62 | 86,25 | 23,84 | 32,27 | Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y huevo |
| DIA 28 | 699,16 | 94,11 | 30,47 | 23,35 | Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 29 | 613,23 | 80,65 | 23,55 | 33,67 | Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Verdura y ternera |
| DIA 30 | 658,47 | 61,98 | 35,58 | 31,31 | Brócoli a la bilbaina (12) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |

Valoración nutricional: Calcio 44,5 Hierro 6,2 Sodio 244,4 Vit. A 219,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,5 Ác. fólico 39,2 Fibra 7,0 Colest. 36,5 AGS 4,0 AGM 3,0 AGP 5,0

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

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

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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Menú | CENA |
|---------------|--------|----------|-----------|----------|---|--------------------|
| DIA 1 | 672,74 | 74,11 | 32,62 | 29,91 | Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 2 | 715,32 | 105,35 | 28,93 | 34,58 | Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 3 | 561,10 | 67,84 | 27,22 | 25,79 | Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 4 | 509,33 | 65,36 | 15,86 | 23,57 | Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) | Verdura y ternera |
| DIA 7 | 700,29 | 104,88 | 31,36 | 15,97 | Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |
| DIA 8 | 622,41 | 90,30 | 23,32 | 39,85 | Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Arroz Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Ensalada y ternera |
| DIA 9 | 602,11 | 88,63 | 16,16 | 23,47 | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica | Verdura y pollo |
| DIA 10 | 695,51 | 89,13 | 28,33 | 42,19 | Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Ensalada y pavo |
| DIA 11 | | | | | | |
| DIA 21 | | | | | | |
| DIA 22 | 712,69 | 88,37 | 30,59 | 18,68 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Helado (7, T3, T5, T8) | Verdura y ternera |
| DIA 23 | 710,41 | 79,16 | 29,94 | 37,35 | Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica | Ensalada y pescado |
| DIA 24 | 587,63 | 77,39 | 26,52 | 23,99 | Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 25 | 642,52 | 91,05 | 23,93 | 30,58 | Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Ensalada y huevo |
| DIA 28 | 710,60 | 107,72 | 32,48 | 23,43 | Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Verdura y pavo |
| DIA 29 | 646,30 | 90,24 | 24,10 | 31,85 | Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Verdura y ternera |
| DIA 30 | 751,13 | 69,83 | 44,49 | 26,50 | Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada | Ensalada y pescado |

Valoración nutricional: Calcio 30,0 Hierro 12,6 Sodio 233,0 Vit. A 224,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 15,8 Ác. fólico 28,8 Fibra 5,9 Colest. 33,2 AGS 4,4 AGM 4,3 AGP 5,5

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

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

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

