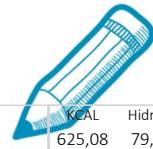




NUESTRO COMEDOR



DICIEMBRE 2025 BASAL



DIA 1	KCAL 576,65	Hidr.(g) 70,00	Lípid.(g) 32,46	Prot.(g) 11,04	DIA 2	KCAL 625,08	Hidr.(g) 79,93	Lípid.(g) 24,78	Prot.(g) 19,42	DIA 3	KCAL 735,54	Hidr.(g) 110,62	Lípid.(g) 26,84	Prot.(g) 45,13	DIA 4	KCAL 677,27	Hidr.(g) 70,81	Lípid.(g) 35,33	Prot.(g) 33,10	DIA 5	KCAL 641,53	Hidr.(g) 69,98	Lípid.(g) 25,36	Prot.(g) 30,10
Brócoli con patata y zanahoria Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo																								
DIA 8																								
DIA 9	KCAL 620,91	Hidr.(g) 79,68	Lípid.(g) 31,13	Prot.(g) 19,37	DIA 10	KCAL 761,30	Hidr.(g) 75,03	Lípid.(g) 48,12	Prot.(g) 24,45	DIA 11	KCAL 632,00	Hidr.(g) 76,60	Lípid.(g) 23,92	Prot.(g) 39,08	DIA 12	KCAL 2130,69	Hidr.(g) 200,46	Lípid.(g) 105,42	Prot.(g) 26,98					
Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera																								
DIA 15	KCAL 507,49	Hidr.(g) 64,40	Lípid.(g) 28,18	Prot.(g) 14,01	DIA 16	KCAL 2975,78	Hidr.(g) 283,77	Lípid.(g) 154,36	Prot.(g) 33,32	DIA 17	KCAL 739,74	Hidr.(g) 113,62	Lípid.(g) 26,51	Prot.(g) 44,83	DIA 18	KCAL 684,41	Hidr.(g) 86,90	Lípid.(g) 19,81	Prot.(g) 31,57	DIA 19	KCAL 52,50	Hidr.(g) 5,30	Lípid.(g) 3,00	Prot.(g) 1,40
Crema de calabaza (con patata) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera																								
Coliflor a la gallega (12) Pollo asado (12) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado																								
Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo																								
Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo																								
Arroz con salsa casera de tomate Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo																								

Valoracion nutricional: Calcio 46,7 Hierro 6,0 Sodio 294,9 Vit. A 385,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,2 Vit. C 106,7 Ác. fólico 23,4 Fibra 6,4 Colest. 27,2 AGS 6,5 AGM 5,1 AGP 15,3

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

El menú irá acompañado de agua. Se ofrecerá 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
Vitamín 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

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



SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

Introducir un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados 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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



