NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE BASAL

DIA 4

DIA 5

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,15	321,25	192,75	76,83

Arroz con salsa casera de tomate
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,74	210,58	282,55	98,37

Guisantes guisados con bacon (19, 6,)
Hamburguesa mixta (19, 6,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,17	213,51	192,41	128,41

Coliflor rehogada con ajo
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 19, 6,)
Patatas fritas
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,52	282,16	209,06	171,71

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19, 2, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
449,90	211,77	139,77	116,96

Crema de zanahoria (con patata)
Estofado de ternera a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
597,33	303,01	203,68	76,21

Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3,)
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
440,38	205,59	119,63	118,79

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19,)
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
764,18	363,84	213,57	154,92

Arroz milanesa (bacon y queso) (19, 6, 7,)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
479,83	208,49	196,05	49,37

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Tortilla de patata con queso (3, 7,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
751,02	303,57	313,90	128,03

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 19, 6, T3, T6,)
Caballa a la bilbaína (ajo y perejil) (4,)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y huevo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,45	310,15	172,46	136,68

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Sandía
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,24	282,95	159,31	124,57

Vichyssoise
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (10, 12, 7, T12, T3,)
Arroz integral ecológico
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,65	336,79	164,26	118,58

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19,)
Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,20	248,73	191,21	94,55

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12, 19, 6,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,15	287,23	172,95	106,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Huevos cocidos con salsa verde (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
673,35	408,32	167,59	89,10

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3,)
Boquerones a la andaluza (1, 4,)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
593,73	227,03	235,47	128,78

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,91	305,78	163,91	138,27

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pavo

Valoracion nutricional: Calcio 168,4 Hierro 4,2 Sodio 1328,0 Vit. A 358,1 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 61,5 Ác. fólico 112,7 Fibra 9,1 Colest. 81,6 AGS 5,3 AGM 7,9 AGP 7,5

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

El menú irá acompañado de agua.

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

¡Bienvenidos al Comedor!

Desde secoeduca (Departamento de Educación) estudiamos y coordinamos los Programas Socioeducativos

para los centros a los que prestamos nuestro servicio, basándonos en una metodología que fomente el desarrollo de vivencias lúdicas positivas para las niñas y niños, las familias y el propio centro educativo, facilitando así la conciliación familiar.

Nuestras mascotas Vitamín y Proteín

Con nuestro lema "aprende, disfruta y convive"

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

¡Atrévete!

Comer, Jugar, Aprender

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

SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

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

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

Es fundamental la variedad de los mismos.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

SUGERENCIAS DE CENA

ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

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

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

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE ALERGIA A LEGUMBRES

DIA 4

DIA 5

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,15	321,25	192,75	76,83

Arroz con salsa casera de tomate
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
478,01	239,99	144,47	95,94

Crema de calabacín (con patata)
Hamburguesa de ternera (1, 12, 3, T11,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
546,24	212,36	192,41	124,81

Coliflor rehogada con ajo
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Patatas fritas
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
474,42	226,41	132,83	115,87

Purrusalda
Gallo en salsa de puerro y cebolla (sin legumbre) (2, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
433,71	207,01	129,62	115,67

Crema de zanahoria (con patata)
Estofado de ternera en salsa
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
597,33	303,01	203,68	76,21

Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3,)
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
557,87	279,67	130,55	127,62

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,67	362,14	153,99	135,54

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
479,83	208,49	196,05	49,37

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Tortilla de patata con queso (3, 7,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
751,02	303,57	313,90	128,03

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 19, 6, T3, T6,)
Caballa a la bilbaína (ajo y perejil) (4,)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y huevo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
412,65	219,67	102,35	96,68

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12,)
Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Sandía
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,24	282,95	159,31	124,57

Vichyssoise
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (10, 12, 7, T12, T3,)
Arroz integral ecológico
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
658,40	399,30	164,52	88,80

Arroz con salsa casera de tomate
Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
480,80	244,63	128,43	109,93

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (caseras) (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
415,33	185,35	166,69	63,58

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón
Huevos cocidos con salsa verde (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
673,35	408,32	167,59	89,10

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3,)
Boquerones a la andaluza (1, 4,)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
593,73	227,03	235,47	128,78

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,91	305,78	163,91	138,27

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pavo

Valoracion nutricional: Calcio 155,5 Hierro 3,4 Sodio 1259,0 Vit. A 418,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 60,0 Ác. fólico 90,8 Fibra 7,4 Colest. 77,0 AGS 4,4 AGM 7,1 AGP 7,1

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

El menú irá acompañado de agua.

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

DIA 4

DIA 5

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,15	321,25	192,75	76,83

Arroz con salsa casera de tomate
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,74	210,58	282,55	98,37

Guisantes guisados con bacon (19, 6,)
Hamburguesa mixta (19, 6,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,17	213,51	192,41	128,41

Coliflor rehogada con ajo
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 19, 6,)
Patatas fritas
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Ensalada y ternera

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
694,46	298,53	280,24	123,58

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19,)
Salchichas de pavo (19, 6,)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
449,90	211,77	139,77	116,96

Crema de zanahoria (con patata)
Estofado de ternera a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y pavo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
597,33	303,01	203,68	76,21

Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3,)
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
440,38	205,59	119,63	118,79

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19,)
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pollo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
731,85	316,33	227,00	153,87

Arroz milanesa (bacon y queso) (19, 6, 7,)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
479,83	208,49	196,05	49,37

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Tortilla de patata con queso (3, 7,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y cerdo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
610,95	305,11	145,54	142,36

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 19, 6, T3, T6,)
Filetes de pollo al limón
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y ternera

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,45	310,15	172,46	136,68

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Sandía
CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,24	282,95	159,31	124,57

Vichyssoise
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (10, 12, 7, T12, T3,)
Arroz integral ecológico
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
566,05	257,20	208,51	88,72

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19,)
Tortilla francesa (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,20	248,73	191,21	94,55

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12, 19, 6,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,15	287,23	172,95	106,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Huevos cocidos con salsa verde (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y cerdo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
712,35	374,08	172,63	147,90

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3,)
Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11,)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
593,73	227,03	235,47	128,78

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,11	305,78	177,23	145,95

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y cerdo

Valoracion nutricional: Calcio 156,3 Hierro 4,0 Sodio 1304,3 Vit. A 355,2 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 61,1 Ác. fólico 109,3 Fibra 9,0 Colest. 95,4 AGS 5,7 AGM 8,4 AGP 7,0

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

El menú irá acompañado de agua.

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

DIA 4

DIA 5

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,65	329,75	152,25	62,33

Arroz con salsa casera de tomate
Tortilla francesa (3,)
Loncha de jamón York (19, 6,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,74	210,58	282,55	98,37

Guisantes guisados con bacon (19, 6,)
Hamburguesa mixta (19, 6,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
509,77	210,71	159,02	120,85

Coliflor rehogada con ajo
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 19, 6,)
Patatas fritas
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (sin alérgenos)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,52	282,16	209,06	171,71

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19, 2, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
449,90	211,77	139,77	116,96

Crema de zanahoria (con patata)
Estofado de ternera a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
579,23	292,55	200,95	72,28

Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3,)
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
440,38	205,59	119,63	118,79

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19,)
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
646,42	311,14	168,62	151,54

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Batido de soja (19, 6,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,63	224,49	188,85	28,57

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Tortilla de patata (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
751,02	303,57	313,90	128,03

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 19, 6, T3, T6,)
Caballa a la bilbaína (ajo y perejil) (4,)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y huevo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,45	310,15	172,46	136,68

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Sandía
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
541,37	274,26	134,00	122,87

Vichyssoise
Filetes de pollo en salsa
Arroz integral ecológico
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
580,25	333,99	130,87	111,02

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19,)
Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (sin alérgenos)
CENA: Verdura y pollo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,20	248,73	191,21	94,55

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12, 19, 6,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,15	287,23	172,95	106,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Huevos cocidos con salsa verde (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
673,35	408,32	167,59	89,10

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3,)
Boquerones a la andaluza (1, 4,)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
549,93	211,44	212,00	123,57

Coliflor rehogada con ajo
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
607,66	254,78	178,53	154,27

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Batido de soja (19, 6,)
CENA: Verdura y pavo

Valoracion nutricional: Calcio 144,7 Hierro 4,3 Sodio 1309,9 Vit. A 376,3 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 62,6 Ác. fólico 116,0 Fibra 9,3 Colest. 75,9 AGS 4,2 AGM 7,4 AGP 7,7

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

El menú irá acompañado de agua.

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE ALERGIA AL HUEVO

DIA 4

DIA 5

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
596,54	310,22	150,69	135,77

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,74	210,58	282,55	98,37

Guisantes guisados con bacon (19, 6,)
Hamburguesa mixta (19, 6,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y cerdo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
509,77	210,71	159,02	120,85

Coliflor rehogada con ajo
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 19, 6,)
Patatas fritas
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (sin alérgenos)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,52	282,16	209,06	171,71

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19, 2, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y ternera

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
449,90	211,77	139,77	116,96

Crema de zanahoria (con patata)
Estofado de ternera a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
596,43	316,89	151,90	115,40

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Filetes de pollo en salsa de naranja
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
440,38	205,59	119,63	118,79

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19,)
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
764,18	363,84	213,57	154,92

Arroz milanesa (bacon y queso) (19, 6, 7,)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
499,63	205,29	215,85	70,17

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Salchichas de pavo (19, 6,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
732,42	316,95	304,80	109,12

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12,)
Caballa a la bilbaína (ajo y perejil) (4,)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,45	310,15	172,46	136,68

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Sandía
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
541,37	274,26	134,00	122,87

Vichyssoise
Filetes de pollo en salsa
Arroz integral ecológico
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
580,25	333,99	130,87	111,02

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19,)
Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (sin alérgenos)
CENA: Verdura y pollo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,20	248,73	191,21	94,55

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12, 19, 6,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,76	281,48	149,58	161,36

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Filetes de pollo al limón
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
674,94	409,58	171,29	89,99

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Boquerones a la andaluza (1, 4,)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
593,73	227,03	235,47	128,78

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,91	305,78	163,91	138,27

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pavo

Valoracion nutricional: Calcio 147,0 Hierro 4,1 Sodio 1392,7 Vit. A 326,9 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 59,7 Ác. fólico 108,9 Fibra 8,6 Colest. 64,4 AGS 5,0 AGM 8,1 AGP 7,9

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

El menú irá acompañado de agua.

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE HIPERCOLESTEROLEMIA

DIA 4

DIA 5

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,15	321,25	192,75	76,83

Arroz con salsa casera de tomate
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
536,36	206,02	239,89	90,69

Guisantes rehogados con ajo (19,)
Hamburguesa mixta (19, 6,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
550,32	229,11	176,78	133,60

Coliflor rehogada con ajo
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 19, 6,)
Patatas panaderas (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
582,45	286,17	147,02	159,16

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19, 2, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
449,90	211,77	139,77	116,96

Crema de zanahoria (con patata)
Estofado de ternera a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
597,33	303,01	203,68	76,21

Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3,)
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
440,38	205,59	119,63	118,79

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19,)
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,67	362,14	153,99	135,54

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
479,83	208,49	196,05	49,37

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Tortilla de patata con queso (3, 7,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
751,02	303,57	313,90	128,03

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 19, 6, T3, T6,)
Caballa a la bilbaína (ajo y perejil) (4,)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y huevo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,45	310,15	172,46	136,68

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Sandía
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,24	282,95	159,31	124,57

Vichyssoise
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (10, 12, 7, T12, T3,)
Arroz integral ecológico
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
581,80	257,63	173,16	150,38

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19,)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (, 19, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,20	248,73	191,21	94,55

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12, 19, 6,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,15	287,23	172,95	106,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Huevos cocidos con salsa verde (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
608,01	321,96	148,61	130,43

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19, 2, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
593,73	227,03	235,47	128,78

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,91	305,78	163,91	138,27

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pavo

Valoracion nutricional: Calcio 159,7 Hierro 4,0 Sodio 1269,9 Vit. A 369,7 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 63,1 Ác. fólico 115,5 Fibra 9,1 Colest. 83,8 AGS 4,6 AGM 7,1 AGP 7,5

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

El menú irá acompañado de agua.

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE SIN CERDO

DIA 4

DIA 5

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,15	321,25	192,75	76,83

Arroz con salsa casera de tomate
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
452,27	201,11	144,68	106,57

Guisantes rehogados con ajo (19,)
Hamburguesa de ternera (1, 12, 3, T11,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,17	213,51	192,41	128,41

Coliflor rehogada con ajo
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 19, 6,)
Patatas fritas
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
582,45	286,17	147,02	159,16

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19, 2, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
449,90	211,77	139,77	116,96

Crema de zanahoria (con patata)
Estofado de ternera a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
597,33	303,01	203,68	76,21

Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3,)
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
338,84	210,56	87,10	40,03

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19,)
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,67	362,14	153,99	135,54

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
479,83	208,49	196,05	49,37

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Tortilla de patata con queso (3, 7,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
751,02	303,57	313,90	128,03

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 19, 6, T3, T6,)
Caballa a la bilbaína (ajo y perejil) (4,)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y huevo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
516,09	310,16	90,40	116,41

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Sandía
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,24	282,95	159,31	124,57

Vichyssoise
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (10, 12, 7, T12, T3,)
Arroz integral ecológico
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,65	336,79	164,26	118,58

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19,)
Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
480,80	244,63	128,43	109,93

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (caseras) (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,15	287,23	172,95	106,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Huevos cocidos con salsa verde (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
673,35	408,32	167,59	89,10

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3,)
Boquerones a la andaluza (1, 4,)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
497,53	202,88	155,30	127,67

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7,)
Filetes de pollo en salsa
Arroz integral ecológico
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Melón
CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
576,11	303,38	153,83	130,91

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)S/C
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (1, 19, T10, T11, T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pavo

Valoracion nutricional: Calcio 161,9 Hierro 4,0 Sodio 1270,1 Vit. A 357,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 60,7 Ác. fólico 112,4 Fibra 9,1 Colest. 72,0 AGS 4,1 AGM 6,3 AGP 7,1

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

El menú irá acompañado de agua.

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE SIN GLUTEN

DIA 4

DIA 5

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
606,75	327,97	194,64	71,25

Arroz con salsa casera de tomate
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Ensalada y pollo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,34	217,30	284,44	92,79

Guisantes guisados con bacon (19, 6,)
Hamburguesa mixta (19, 6,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
549,84	219,08	194,30	119,23

Coliflor rehogada con ajo
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Patatas fritas
Pan (sin gluten)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,12	288,88	210,95	166,13

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19, 2, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12,)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
453,50	218,49	141,66	111,38

Crema de zanahoria (con patata)
Estofado de ternera a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,)
Pan (sin gluten)
Melón
CENA: Ensalada y pescado

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
582,00	324,95	196,93	53,66

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12,)
Pan (sin gluten)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
443,98	212,31	121,52	113,21

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19,)
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Pan (sin gluten)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
762,39	373,78	213,85	142,36

Arroz milanesa (bacon y queso) (19, 6, 7,)
Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (, 4, T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (sin gluten)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
483,43	215,21	197,94	43,79

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Tortilla de patata con queso (3, 7,)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12,)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
736,02	323,67	306,69	103,54

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12,)
Caballa a la bilbaína (ajo y perejil) (4,)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (sin gluten)
Naranja
CENA: Ensalada y huevo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
619,85	320,47	175,56	122,60

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

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
562,54	285,95	160,66	116,74

Vichyssoise
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (10, 12, 7, T12, T3,)
Arroz integral ecológico
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
624,40	355,12	163,15	101,24

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19,)
Rabas de pota (caseras) (sin gluten) (14, T12, T2, T4,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (sin gluten)
Helado (7, T3, T5, T8,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
537,80	255,45	193,10	88,97

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12, 19, 6,)
Pan (sin gluten)
Naranja
CENA: Ensalada y pavo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,45	290,23	174,30	98,84

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Huevos cocidos con salsa verde (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,53	350,14	188,58	121,71

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4,)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12,)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Verdura y ternera

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,53	218,16	213,89	117,99

Coliflor rehogada con ajo
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (sin gluten)
Melón
CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,51	312,50	165,80	132,69

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (, 4, T2,)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12,)
Pan (sin gluten)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pavo

Valoracion nutricional: Calcio 156,6 Hierro 3,9 Sodio 1284,8 Vit. A 345,4 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 61,4 Ác. fólico 106,9 Fibra 9,0 Colest. 77,1 AGS 5,0 AGM 7,7 AGP 7,5

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

El menú irá acompañado de agua.

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO