NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE BASAL

DIA 1

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
551,77	64,58	19,61	30,24

Judías verdes a la bilbaína (12,19,)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
712,39	93,88	21,07	35,43

Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3,)
Gallo en tempura (T1,2,4,T2,T7,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y huevo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
584,98	59,52	27,53	23,40

Coliflor hervida con vinagreta (12,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12,19,6,)
Patatas fritas
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
617,42	73,65	16,89	40,21

Alubias blancas estofadas con arroz (19,)
Ragout de pavo en salsa
Menestra de verduras con caldo corto de jamón (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (19,9,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
642,53	70,03	19,72	39,75

Espirales integrales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1,7,T3,)
Salmón con salsa de eneldo (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,68	74,77	20,85	18,11

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla de patata (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
559,74	65,99	18,41	33,74

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (,1,3,4,T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
557,52	52,20	27,50	25,37

Guisantes guisados con tomate y patata (19,6,)
Hamburguesa mixta en salsa (19,6,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,26	80,14	14,56	48,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,93	80,41	20,94	35,96

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,16	44,57	35,59	28,47

Brócoli con taquitos de jamón York (19,6,T6,)
Caballa a la bilbaína (ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,20	83,56	18,74	25,10

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19,)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,36	71,70	21,46	28,72

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
459,54	55,90	11,90	29,78

Crema de zanahoria (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1,19,6,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
821,68	98,87	34,21	24,79

Alubias pintas con chorizo (12,19,)
Buñuelos de bacalao (1,19,4,7,T2,T3,T6,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,27	72,04	19,95	34,11

Sopa de estrellas (1,9,T3,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,69	87,20	17,53	35,47

Coditos con salsa de tomate casera (1,T3,)
Bacaladitos en tempura (caseros) (,1,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,06	62,17	14,31	21,41

Brócoli con patata y zanahoria
Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
631,27	81,17	22,54	24,12

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (19,3,6,T6,)
Loncha de queso (7,)
Pan integral (1,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,01	82,55	21,04	35,19

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,60	74,18	15,09	32,28

Espaguetis salteados al wok (1,T3,)
Merluza con limón (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

Valoracion nutricional: Calcio 173,4 Hierro 4,5 Sodio 1317,8 Vit. A 344,3 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 66,8 Ác. fólico 133,6 Fibra 9,4 Colest. 79,7 AGS 4,9 AGM 8,1 AGP 7,6

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

NOVIEMBRE ALERGIA A LEGUMBRES

DIA 1

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
542,90	63,34	18,03	30,45

Brócoli salteado con zanahoria
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
712,39	93,88	21,07	35,43

Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3,)
Gallo en tempura (T1,2,4,T2,T7,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y huevo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
531,57	58,50	20,55	27,25

Coliflor hervida con vinagreta (12,)
Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (caseras) (12,)
Patatas fritas
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
537,56	72,25	14,49	30,82

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,)
Ragout de pavo en salsa
Arroz
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
642,53	70,03	19,72	39,75

Espirales integrales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1,7,T3,)
Salmón con salsa de eneldo (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
472,21	65,02	16,29	8,15

Sopa de fideos con verduras (1,9,T3,)
Tortilla de patata (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
559,74	65,99	18,41	33,74

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (,1,3,4,T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,57	76,13	17,43	28,36

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Hamburguesa de ternera (1,12,3,T11,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,26	80,14	14,56	48,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
448,33	55,31	12,95	26,09

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
479,89	47,27	16,01	31,07

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
578,88	83,49	17,69	20,45

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
458,29	47,36	20,76	18,64

Coliflor rehogada con ajo y patatas
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
452,61	55,61	11,90	28,88

Crema de zanahoria (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,64	80,64	14,79	47,71

Arroz tres delicias (sin legumbre) (12,2,3,)
Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,27	72,04	19,95	34,11

Sopa de estrellas (1,9,T3,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,69	87,20	17,53	35,47

Coditos con salsa de tomate casera (1,T3,)
Bacaladitos en tempura (caseros) (,1,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,06	62,17	14,31	21,41

Brócoli con patata y zanahoria
Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
629,57	80,63	23,08	22,67

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan integral (1,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
462,21	59,93	13,25	25,19

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,60	74,18	15,09	32,28

Espaguetis salteados al wok (1,T3,)
Merluza con limón (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

Valoracion nutricional: Calcio 160,4 Hierro 3,6 Sodio 1238,0 Vit. A 372,0 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 76,0 Ác. fólico 105,8 Fibra 7,6 Colest. 78,0 AGS 3,9 AGM 6,9 AGP 6,4

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

NOVIEMBRE ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

DIA 1

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
551,77	64,58	19,61	30,24

Judías verdes a la bilbaína (12,19,)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
738,40	92,04	21,37	40,28

Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3,)
Escalope de pollo (casero) (1,3,T11,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y huevo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
584,98	59,52	27,53	23,40

Coliflor hervida con vinagreta (12,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12,19,6,)
Patatas fritas
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y huevo

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
617,42	73,65	16,89	40,21

Alubias blancas estofadas con arroz (19,)
Ragout de pavo en salsa
Menestra de verduras con caldo corto de jamón (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (19,9,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,20	71,79	28,81	25,27

Espirales integrales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1,7,T3,)
Filete ruso en salsa (1,7,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,68	74,77	20,85	18,11

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla de patata (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y ternera

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
698,79	85,65	23,02	38,20

Crema de calabacín (con patata)
Cinta de lomo empanado (1,3,T11,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
557,52	52,20	27,50	25,37

Guisantes guisados con tomate y patata (19,6,)
Hamburguesa mixta en salsa (19,6,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
574,19	79,63	19,94	15,66

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,)
Tortilla francesa (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,93	80,41	20,94	35,96

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
471,52	43,14	16,88	31,77

Brócoli con taquitos de jamón York (19,6,T6,)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,20	83,56	18,74	25,10

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19,)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,36	71,70	21,46	28,72

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
459,54	55,90	11,90	29,78

Crema de zanahoria (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1,19,6,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
674,28	68,12	24,82	41,54

Alubias pintas con chorizo (12,19,)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,27	72,04	19,95	34,11

Sopa de estrellas (1,9,T3,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pollo

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
628,37	75,32	19,02	35,21

Coditos con salsa de tomate casera (1,T3,)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y cerdo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
506,86	42,75	26,62	21,16

Brócoli con patata y zanahoria
Hamburguesa mixta en salsa (19,6,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
631,27	81,17	22,54	24,12

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (19,3,6,T6,)
Loncha de queso (7,)
Pan integral (1,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,01	82,55	21,04	35,19

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,55	74,47	16,64	32,79

Espaguetis salteados al wok (1,T3,)
Filetes de pollo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

Valoracion nutricional: Calcio 160,4 Hierro 4,4 Sodio 1270,8 Vit. A 352,2 Vit. B1 0,6 Vit. B2 0,4 Vit. C 66,4 Ác. fólico 129,2 Fibra 9,4 Colest. 89,6 AGS 5,4 AGM 8,5 AGP 6,7

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

NOVIEMBRE ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

DIA 1

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
551,77	64,58	19,61	30,24

Judías verdes a la bilbaína (12,19,)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
617,80	66,26	20,33	39,92

Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19,2,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan integral (1,)
Batido de soja (19,6,)
CENA: Verdura y huevo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
584,98	59,52	27,53	23,40

Coliflor hervida con vinagreta (12,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12,19,6,)
Patatas fritas
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
617,42	73,65	16,89	40,21

Alubias blancas estofadas con arroz (19,)
Ragout de pavo en salsa
Menestra de verduras con caldo corto de jamón (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (19,9,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
646,02	73,15	19,31	39,60

Espirales con salsa de tomate casera (1,T3,)
Salmón con salsa de eneldo (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,68	74,77	20,85	18,11

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla de patata (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
543,49	53,24	20,03	37,74

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (,1,3,4,T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Batido de soja (19,6,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
557,52	52,20	27,50	25,37

Guisantes guisados con tomate y patata (19,6,)
Hamburguesa mixta en salsa (19,6,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,26	80,14	14,56	48,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,93	80,41	20,94	35,96

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
477,22	46,24	16,12	31,66

Brócoli con taquitos de jamón York (19,6,T6,)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,95	70,81	20,37	29,10

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19,)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Batido de soja (19,6,)
CENA: Verdura y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
544,86	73,82	16,96	25,10

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla francesa (3,)
Loncha de jamón York (19,6,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
459,54	55,90	11,90	29,78

Crema de zanahoria (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1,19,6,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
705,07	66,49	21,32	58,52

Alubias pintas con chorizo (12,19,)
Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,27	72,04	19,95	34,11

Sopa de estrellas (1,9,T3,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
644,44	74,45	19,16	39,47

Coditos con salsa de tomate casera (1,T3,)
Bacaladitos en tempura (caseros) (,1,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Batido de soja (19,6,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,06	62,17	14,31	21,41

Brócoli con patata y zanahoria
Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
597,24	82,53	20,76	18,18

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (19,3,6,T6,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,01	82,55	21,04	35,19

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,60	74,18	15,09	32,28

Espaguetis salteados al wok (1,T3,)
Merluza con limón (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

Valoracion nutricional: Calcio 183,9 Hierro 4,7 Sodio 1339,7 Vit. A 397,5 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 70,3 Ác. fólico 145,1 Fibra 9,7 Colest. 78,6 AGS 4,2 AGM 7,6 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

NOVIEMBRE ALERGIA AL HUEVO

DIA 1

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
551,77	64,58	19,61	30,24

Judías verdes a la bilbaína (12,19,)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
722,10	93,48	22,41	36,18

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Gallo en tempura (T1,2,4,T2,T7,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y ternera

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
584,98	59,52	27,53	23,40

Coliflor hervida con vinagreta (12,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12,19,6,)
Patatas fritas
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
617,42	73,65	16,89	40,21

Alubias blancas estofadas con arroz (19,)
Ragout de pavo en salsa
Menestra de verduras con caldo corto de jamón (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (19,9,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
644,03	77,03	19,12	36,50

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7,)
Salmón con salsa de eneldo (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
563,02	63,01	16,26	40,39

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
538,33	66,82	16,84	31,31

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (,4,T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
557,52	52,20	27,50	25,37

Guisantes guisados con tomate y patata (19,6,)
Hamburguesa mixta en salsa (19,6,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
650,84	80,45	14,97	48,45

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
631,28	82,27	19,12	32,54

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12,)
Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
477,22	46,24	16,12	31,66

Brócoli con taquitos de jamón York (19,6,T6,)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y ternera

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
670,24	79,04	19,54	37,87

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19,)
Filetes de pollo al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
613,83	69,93	19,46	43,56

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Cinta de lomo
Loncha de queso (7,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
459,54	55,90	11,90	29,78

Crema de zanahoria (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1,19,6,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
705,07	66,49	21,32	58,52

Alubias pintas con chorizo (12,19,)
Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y cerdo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
666,51	73,69	25,38	33,18

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
658,36	91,62	17,12	32,21

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Bacaladitos en tempura (caseros) (,1,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,06	62,17	14,31	21,41

Brócoli con patata y zanahoria
Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
631,93	79,48	19,48	34,61

Arroz con salsa casera de tomate
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Loncha de queso (7,)
Pan integral (1,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
638,36	84,41	19,22	31,77

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
587,31	73,78	16,43	33,03

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Merluza con limón (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

Valoracion nutricional: Calcio 170,7 Hierro 4,4 Sodio 1290,5 Vit. A 326,1 Vit. B1 0,6 Vit. B2 0,4 Vit. C 67,4 Ác. fólico 131,0 Fibra 8,7 Colest. 70,9 AGS 4,6 AGM 8,6 AGP 7,3

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

NOVIEMBRE HIPERCOLESTEROLEMIA

DIA 1

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
551,77	64,58	19,61	30,24

Judías verdes a la bilbaína (12,19,)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
634,05	79,01	18,70	35,92

Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3,)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (19,2,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y huevo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
582,13	63,42	25,79	24,70

Coliflor hervida con vinagreta (12,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12,19,6,)
Patatas panaderas (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
617,42	73,65	16,89	40,21

Alubias blancas estofadas con arroz (19,)
Ragout de pavo en salsa
Menestra de verduras con caldo corto de jamón (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (19,9,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
642,53	70,03	19,72	39,75

Espirales integrales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1,7,T3,)
Salmón con salsa de eneldo (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,68	74,77	20,85	18,11

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla de patata (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
539,42	61,96	16,74	32,89

Crema de calabacín (con patata)
Merluza con limón (4,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
557,52	52,20	27,50	25,37

Guisantes guisados con tomate y patata (19,6,)
Hamburguesa mixta en salsa (19,6,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,26	80,14	14,56	48,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,93	80,41	20,94	35,96

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Garbanzos ecológicos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
477,22	46,24	16,12	31,66

Brócoli con taquitos de jamón York (19,6,T6,)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,20	83,56	18,74	25,10

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19,)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,36	71,70	21,46	28,72

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
459,54	55,90	11,90	29,78

Crema de zanahoria (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1,19,6,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
609,79	65,83	14,35	53,98

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19,)
Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
615,27	72,04	19,95	34,11

Sopa de estrellas (1,9,T3,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,69	87,20	17,53	35,47

Coditos con salsa de tomate casera (1,T3,)
Bacaladitos en tempura (caseros) (,1,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
406,58	41,87	14,38	23,94

Brócoli con patata y zanahoria
Rabas de pota en salsa americana (14,T12,T2,T4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
631,27	81,17	22,54	24,12

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (19,3,6,T6,)
Loncha de queso (7,)
Pan integral (1,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,01	82,55	21,04	35,19

Cocido: sopa de fideos (1,12,T3,)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12,19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Verdura y pescado

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,60	74,18	15,09	32,28

Espaguetis salteados al wok (1,T3,)
Merluza con limón (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

Valoracion nutricional: Calcio 177,5 Hierro 4,4 Sodio 1317,0 Vit. A 354,0 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 69,5 Ác. fólico 135,7 Fibra 9,4 Colest. 80,5 AGS 4,4 AGM 7,1 AGP 6,9

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

NOVIEMBRE SIN CERDO

DIA 1

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
533,00	58,67	18,30	31,27

Judías verdes a la bilbaína (12,19,)
Filetes de pollo en salsa
Puré de patata (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
712,39	93,88	21,07	35,43

Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3,)
Gallo en tempura (T1,2,4,T2,T7,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y huevo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
531,57	58,50	20,55	27,25

Coliflor hervida con vinagreta (12,)
Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (caseras) (12,)
Patatas fritas
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
586,05	70,94	15,68	39,67

Alubias blancas estofadas con arroz (19,)
Ragout de pavo en salsa
Guisantes rehogados con ajo (19,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
642,53	70,03	19,72	39,75

Espirales integrales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1,7,T3,)
Salmón con salsa de eneldo (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,68	74,77	20,85	18,11

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla de patata (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
559,74	65,99	18,41	33,74

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (,1,3,4,T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan integral (1,)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
448,43	49,27	15,92	27,04

Guisantes guisados con tomate y patata (s/c) (19,)
Hamburguesa de ternera (1,12,3,T11,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,26	80,14	14,56	48,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
524,32	78,89	9,67	29,73

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

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
479,89	47,27	16,01	31,07

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
620,20	83,56	18,74	25,10

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19,)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y ternera

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,36	71,70	21,46	28,72

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
459,54	55,90	11,90	29,78

Crema de zanahoria (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1,19,6,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
726,41	98,21	27,24	20,24

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19,)
Buñuelos de bacalao (1,19,4,7,T2,T3,T6,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan integral (1,)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
519,12	68,87	10,81	31,93

Sopa de fideos con verduras (1,9,T3,)
Filetes de pollo al limón
Arroz integral ecológico
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,69	87,20	17,53	35,47

Coditos con salsa de tomate casera (1,T3,)
Bacaladitos en tempura (caseros) (,1,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,06	62,17	14,31	21,41

Brócoli con patata y zanahoria
Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
629,57	80,63	23,08	22,67

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con calabacín (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan integral (1,)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
538,20	83,51	9,97	28,83

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

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
577,60	74,18	15,09	32,28

Espaguetis salteados al wok (1,T3,)
Merluza con limón (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (1,19,T10,T11,T6,)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

Valoracion nutricional: Calcio 171,9 Hierro 4,3 Sodio 1237,9 Vit. A 313,0 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 68,1 Ác. fólico 134,7 Fibra 9,6 Colest. 74,0 AGS 3,6 AGM 6,2 AGP 6,6

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

NOVIEMBRE SIN GLUTEN

DIA 1

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
555,37	66,26	19,82	28,85

Judías verdes a la bilbaína (12,19,)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Puré de patata (12,)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
747,78	94,19	24,55	36,60

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Gallo a la romana (sin gluten/huevo) (2,3,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (sin gluten)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y huevo

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
588,58	61,20	27,74	22,01

Coliflor hervida con vinagreta (12,)
Albóndigas mixtas en salsa de la abuela (12,19,6,)
Patatas fritas
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
621,02	75,33	17,10	38,82

Alubias blancas estofadas con arroz (19,)
Ragout de pavo en salsa
Menestra de verduras con caldo corto de jamón (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (19,9,)
Pan (sin gluten)
Mandarina
CENA: Ensalada y huevo

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
647,63	78,71	19,33	35,11

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7,)
Salmón con salsa de eneldo (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (sin gluten)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
581,28	76,45	21,06	16,72

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla de patata (3,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (sin gluten)
Naranja
CENA: Verdura y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
535,63	67,57	16,99	29,35

Crema de calabacín (con patata)
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (,4,T2,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (sin gluten)
Yogur (7,)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
561,12	53,88	27,71	23,98

Guisantes guisados con tomate y patata (19,6,)
Hamburguesa mixta en salsa (19,6,)
Ensalada de lechuga y maíz (12,)
Pan (sin gluten)
Mandarina
CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
654,44	82,13	15,18	47,06

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
634,88	83,95	19,33	31,14

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

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
474,52	46,99	16,27	29,70

Brócoli con taquitos de jamón York (19,6,T6,)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,80	85,24	18,95	23,70

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19,)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,)
Pan (sin gluten)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,96	73,38	21,67	27,33

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,)
Tortilla francesa (3,)
Loncha de queso (7,)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
463,14	57,58	12,11	28,38

Crema de zanahoria (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1,19,6,)
Pan (sin gluten)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
730,24	71,23	21,59	57,20

Alubias pintas con chorizo (12,19,)
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (sin gluten)
Pera
CENA: Verdura y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
670,11	75,37	25,59	31,78

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12,)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Arroz integral ecológico
Pan (sin gluten)
Naranja
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,87	95,03	17,21	29,63

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (,4,T2,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (sin gluten)
Yogur (7,)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,81	66,75	14,19	17,08

Brócoli con patata y zanahoria
Rabas de pota (caseras) (sin gluten) (14,T12,T2,T4,)
Ensalada de lechuga y tomate (12,)
Pan (sin gluten)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
628,57	81,92	22,69	22,16

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (19,3,6,T6,)
Loncha de queso (7,)
Pan (sin gluten)
Manzana
CENA: Ensalada y ternera

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
641,96	86,09	19,43	30,37

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

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
590,91	75,46	16,64	31,63

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Merluza con limón (4,)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12,)
Pan (sin gluten)
Mandarina
CENA: Ensalada y ternera

Valoracion nutricional: Calcio 171,4 Hierro 4,3 Sodio 1317,2 Vit. A 347,8 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 68,2 Ác. fólico 130,1 Fibra 9,4 Colest. 82,6 AGS 4,7 AGM 7,8 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