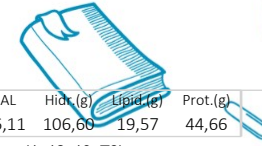


NUESTRO COMEDOR

ENERO BASAL



DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	470,02	73,67	12,36	15,08

Coditos con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Loncha de queso (7)
Pan (1, T10, T11, T6)
Gelatina

CENA: Verdura y ternera

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	425,17	43,49	12,01	32,55

Guisantes rehogados con patata (19)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Pan (1, T10, T11, T6)
Pera

CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,78	91,68	18,38	39,21

Arroz caldoso con verduras
Salmón con salsa de eneldo (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Plátano

CENA: Verdura y pollo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	796,11	106,60	19,57	44,66

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan integral (1, 11, T12, T6)
Naranja

CENA: Ensalada y pescado

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	530,30	68,19	14,93	29,18

Crema de calabacín (con patata)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Manzana ecológica

CENA: Verdura y huevo

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	560,99	98,78	9,66	14,88

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Pan (1, T10, T11, T6)
Plátano

CENA: Verdura y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	496,14	60,97	15,49	28,70

Crema de zanahoria (con patata)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Manzana

CENA: Ensalada y pescado

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	577,08	71,66	22,12	19,25

Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Pera

CENA: Verdura y ternera

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	674,19	74,85	20,27	45,93

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Mandarina

CENA: Verdura y pollo

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	499,88	58,70	15,83	32,51

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19)
Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla)
Pan integral (1, 11, T12, T6)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pescado

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	473,60	51,21	21,08	9,39

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Naranja

CENA: Verdura y pescado

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	649,51	76,64	17,72	41,82

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro)
Salmón al horno (ajo y perejil) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T12, T6)
Plátano

CENA: Ensalada y huevo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	467,40	71,99	16,09	8,81

Crema de puerros (con patata)
Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3)
Arroz integral
Pan (1, T10, T11, T6)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	577,01	77,65	15,09	32,40

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

CENA: Ensalada y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	685,78	90,40	14,42	47,07

Arroz caldoso con calamar (14, T12, T2, T4)
Bacalao dorado con patatas dado (3, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	555,09	60,22	26,38	20,78

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Hamburguesa mixta en salsa (6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T12, T6)
Pera

CENA: Ensalada y pavo

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	568,70	70,91	20,66	26,79

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Manzana

CENA: Verdura y pescado

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	769,78	105,38	21,16	37,47

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Gallo a la romana (1, 2, 3, 4, T2)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T10, T11, T6)
Plátano

CENA: Verdura y ternera

Valoración nutricional: Calcio 134,4 Hierro 4,2 Sodio 1115,8 Vit. A 345,1 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 49,7 Ác. fólico 120,9 Fibra 10,0 Colest. 45,8 AGS 4,0 AGM 6,9 AGP 6,0

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

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

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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



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

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

Nuestras mascotas
Vitamin y Protein



Con nuestro lema
"aprende, disfruta y convive"

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

¡Atrévete!

¡Bienvenidos al Comedor!



COMER, JUGAR, APRENDER

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



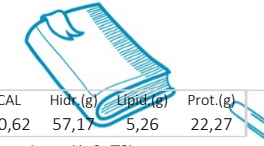
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE S.L.

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 II. Ventarro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid. www.secoe.es

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO ALERGIA A LEGUMBRES



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
8	470,02	73,67	12,36	15,08	9	367,76	34,25	11,81	28,34	10	700,38	90,32	18,32	38,67	11	370,62	57,17	5,26	22,27	12	530,30	68,19	14,93	29,18
Códigos con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Gelatina CENA: Verdura y ternera					Coliflor rehogada con ajo Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y huevo				
15	534,60	90,33	10,85	13,01	16	496,14	60,97	15,49	28,70	17	577,08	71,66	22,12	19,25	18	612,00	72,49	16,71	35,02	19	470,01	60,84	11,54	30,96
Arroz con pollo Albóndigas mixtas en salsa Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y ternera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera Mandarina CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla) Pan integral (1, 11, T12, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
22	473,60	51,21	21,08	9,39	23	684,15	89,42	17,99	36,47	24	541,28	69,67	14,68	30,01	25	353,39	56,40	5,35	20,61	26	685,78	90,40	14,42	47,07
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Crema de puerros (con patata) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con calamar (14, T12, T2, T4) Bacalao dorado con patatas dado (3, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
29	471,00	58,99	15,80	24,74	30	427,06	44,62	19,94	16,40	31	769,78	105,38	21,16	37,47										
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo					Coliflor rehogada con ajo Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Gallo a la romana (1, 2, 3, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera														

Valoración nutricional: Calcio 113,7 Hierro 3,1 Sodio 1086,2 Vit. A 323,5 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 53,9 Ác. fólico 94,2 Fibra 7,3 Colest. 46,6 AGS 3,2 AGM 6,0 AGP 5,7

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

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

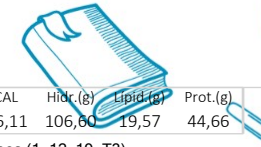
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
8	470,02	73,67	12,36	15,08	9	425,17	43,49	12,01	32,55	10	647,67	92,67	17,58	29,60	11	796,11	106,60	19,57	44,66	12	639,83	80,06	18,93	34,54
Códigos con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Gelatina CENA: Verdura y ternera					Guisantes rehogados con patata (19) Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y cerdo					Arroz caldoso con verduras Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y pollo					Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabacín (con patata) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera				
15	560,99	98,78	9,66	14,88	16	534,08	65,07	23,40	16,67	17	577,08	71,66	22,12	19,25	18	661,13	71,94	20,85	44,42	19	499,88	58,70	15,83	32,51
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Salchichas frescas (6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Ensalada y cerdo					Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina CENA: Verdura y huevo					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla) Pan integral (1, 11, T12, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo				
22	473,60	51,21	21,08	9,39	23	617,40	77,63	17,72	37,21	24	467,40	71,99	16,09	8,81	25	577,01	77,65	15,09	32,40	26	631,85	78,76	18,60	33,57
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y pavo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Crema de puerros (con patata) Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y cerdo					Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con verduras Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
29	555,09	60,22	26,38	20,78	30	568,70	70,91	20,66	26,79	31	803,60	113,51	19,43	39,09										
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y cerdo					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera														

Valoración nutricional: Calcio 123,4 Hierro 4,2 Sodio 1143,5 Vit. A 331,9 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 47,8 Ác. fólico 112,8 Fibra 9,8 Colest. 46,7 AGS 4,4 AGM 7,6 AGP 6,0

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

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

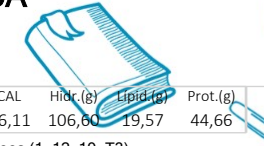
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
8	423,52	75,79	7,86	11,46	9	425,17	43,49	12,01	32,55	10	709,78	91,68	18,38	39,21	11	796,11	106,60	19,57	44,66	12	530,30	68,19	14,93	29,18
Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de jamón York (6) Pan (1, T10, T11, T6) Gelatina CENA: Verdura y ternera					Guisantes rehogados con patata (19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y pollo					Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y huevo				
15	560,99	98,78	9,66	14,88	16	496,14	60,97	15,49	28,70	17	558,98	69,04	21,82	18,27	18	674,19	74,85	20,27	45,93	19	483,63	45,95	17,45	36,51
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla) Pan integral (1, 11, T12, T6) Batido de soja (6) CENA: Ensalada y pescado				
22	473,60	51,21	21,08	9,39	23	649,51	76,64	17,72	41,82	24	467,40	71,99	16,09	8,81	25	577,01	77,65	15,09	32,40	26	669,53	77,65	16,04	51,07
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Crema de puerros (con patata) Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con calamar (14, T12, T2, T4) Bacalao dorado con patatas dado (3, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Batido de soja (6) CENA: Verdura y pollo				
29	555,09	60,22	26,38	20,78	30	568,70	70,91	20,66	26,79	31	769,78	105,38	21,16	37,47										
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Gallo a la romana (1, 2, 3, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera														

Valoración nutricional: Calcio 137,7 Hierro 4,4 Sodio 1125,5 Vit. A 365,3 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 51,1 Ác. fólico 124,5 Fibra 10,1 Colest. 44,6 AGS 3,7 AGM 6,9 AGP 6,3

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

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

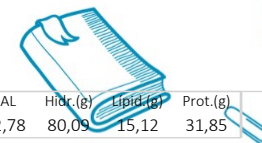
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO ALERGIA AL HUEVO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
8	684,81	82,45	28,40	24,81	9	425,17	43,49	12,01	32,55	10	709,78	91,68	18,38	39,21	11	592,78	80,09	15,12	31,85	12	530,30	68,19	14,93	29,18	
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Hamburguesa mixta en salsa (6) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Gelatina CENA: Verdura y pavo					Guisantes rehogados con patata (19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y cerdo					
15	560,99	98,78	9,66	14,88	16	496,14	60,97	15,49	28,70	17	586,11	76,15	16,71	29,67	18	674,19	74,85	20,27	45,93	19	499,88	58,70	15,83	32,51	
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y cerdo					Crema de zanahoria (con patata) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla) Pan integral (1, 11, T12, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado					
22	458,93	39,45	16,49	31,67	23	649,51	76,64	17,72	41,82	24	467,40	71,99	16,09	8,81	25	577,01	77,65	15,09	32,40	26	705,59	86,24	17,11	50,49	
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano CENA: Ensalada y cerdo					Crema de puerros (con patata) Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con calamar (14, T12, T2, T4) Bacalao en salsa de naranja (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo					
29	555,09	60,22	26,38	20,78	30	579,25	68,81	16,40	39,20	31	772,77	108,36	21,39	35,87											
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Gallo a la romana (sin gluten/huevo) (2, 3, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera															

Valoración nutricional: Calcio 130,9 Hierro 4,0 Sodio 1184,1 Vit. A 354,0 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 49,3 Ác. fólico 115,1 Fibra 8,9 Colest. 60,2 AGS 4,0 AGM 7,4 AGP 6,4

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

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

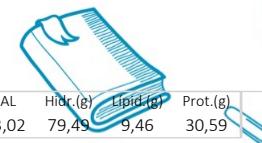
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
8	470,02	73,67	12,36	15,08	9	425,17	43,49	12,01	32,55	10	709,78	91,68	18,38	39,21	11	533,02	79,49	9,46	30,59	12	546,44	60,16	14,25	44,97
Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Gelatina CENA: Verdura y ternera					Guisantes rehogados con patata (19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y huevo				
15	560,99	98,78	9,66	14,88	16	496,14	60,97	15,49	28,70	17	577,08	71,66	22,12	19,25	18	604,90	69,39	15,98	41,25	19	499,88	58,70	15,83	32,51
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla) Pan integral (1, 11, T12, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
22	473,60	51,21	21,08	9,39	23	649,51	76,64	17,72	41,82	24	467,40	71,99	16,09	8,81	25	515,79	78,72	9,55	28,93	26	705,59	86,24	17,11	50,49
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Crema de puerros (con patata) Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con calamar (14, T12, T2, T4) Bacalao en salsa de naranja (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
29	555,09	60,22	26,38	20,78	30	568,70	70,91	20,66	26,79	31	664,46	93,21	16,62	33,76										
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera														

Valoración nutricional: Calcio 131,7 Hierro 3,8 Sodio 1118,8 Vit. A 369,9 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 51,3 Ác. fólico 116,4 Fibra 9,5 Colest. 44,3 AGS 3,4 AGM 6,1 AGP 6,0

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

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

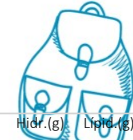
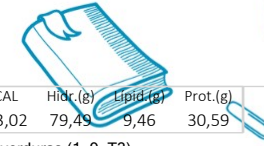
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO SIN CERDO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
8	470,02	73,67	12,36	15,08	9	425,17	43,49	12,01	32,55	10	709,78	91,68	18,38	39,21	11	533,02	79,49	9,46	30,59	12	530,30	68,19	14,93	29,18
Códitos con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Gelatina CENA: Verdura y ternera					Guisantes rehogados con patata (19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T12, T6) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica CENA: Verdura y huevo				
15	669,54	95,03	16,04	32,37	16	496,14	60,97	15,49	28,70	17	577,08	71,66	22,12	19,25	18	574,13	67,06	15,45	40,00	19	541,99	61,26	16,71	34,81
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones integrales con salsa aurora (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Filetes de pollo al limón Zanahoria glaseada Pan integral (1, 11, T12, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
22	473,60	51,21	21,08	9,39	23	646,02	75,67	17,87	41,68	24	467,40	71,99	16,09	8,81	25	515,79	78,72	9,55	28,93	26	685,78	90,40	14,42	47,07
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Crema de puerros (con patata) Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T10, T11, T6) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con calamar (14, T12, T2, T4) Bacalao dorado con patatas dado (3, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
29	471,00	58,99	15,80	24,74	30	569,79	70,96	21,20	25,45	31	769,78	105,38	21,16	37,47										
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T12, T6) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Gallo a la romana (1, 2, 3, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano CENA: Verdura y ternera														

Valoración nutricional: Calcio 131,3 Hierro 4,0 Sodio 1122,6 Vit. A 341,4 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 49,6 Ác. fólico 116,1 Fibra 9,5 Colest. 46,3 AGS 3,4 AGM 6,0 AGP 6,0

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

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

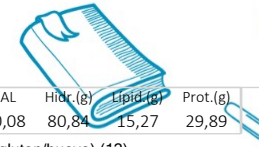
La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ENERO SIN GLUTEN



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
8	476,26	80,65	12,23	10,58	9	421,84	44,89	12,22	30,26	10	713,38	93,36	18,59	37,82	11	590,08	80,84	15,27	29,89	12	537,80	72,19	15,03	26,74
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (sin gluten) Gelatina CENA: Verdura y ternera					Guisantes rehogados con patata (19) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras Salmón con salsa de eneldo (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y pollo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Ensalada y pescado					Crema de calabacín (con patata) Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Manzana ecológica CENA: Verdura y huevo				
15	564,59	100,46	9,87	13,48	16	499,74	62,65	15,70	27,30	17	580,25	79,97	21,72	14,52	18	677,79	76,53	20,48	44,53	19	497,18	59,45	15,98	30,55
Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Macarrones con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Verdura y ternera					Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Mandarina CENA: Verdura y pollo					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				
22	477,20	52,89	21,29	8,00	23	646,81	77,39	17,87	39,87	24	471,00	73,67	16,30	7,41	25	579,15	79,79	15,42	28,79	26	689,38	92,08	14,63	45,67
Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pescado					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Ensalada y huevo					Crema de puerros (con patata) Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Arroz integral Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y ternera					Arroz caldoso con calamar (14, T12, T2, T4) Bacalao dorado con patatas dado (3, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
29	552,39	60,97	26,53	18,82	30	572,30	72,59	20,87	25,40	31	776,37	110,04	21,60	34,48										
Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa mixta en salsa (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y pavo					Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Gallo a la romana (sin gluten/huevo) (2, 3, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y ternera														

Valoración nutricional: Calcio 127,2 Hierro 3,8 Sodio 1084,5 Vit. A 343,8 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 49,8 Ác. fólico 110,6 Fibra 9,5 Colest. 45,8 AGS 3,8 AGM 6,9 AGP 5,9

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

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

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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO