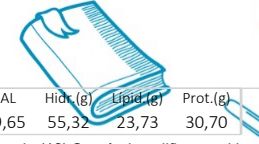


NUESTRO COMEDOR



FEBRERO BASAL



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	618,65	70,44	25,05	17,74

Brócoli salteado con quinoa Sautéed broccoli with quinoa
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	647,92	84,63	15,12	39,53

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Tempura cod (homemade)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	560,04	73,32	21,05	17,39

Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	832,70	103,11	35,50	25,67

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19) Lentil stew with "chorizo"
Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Cod pastries
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	674,84	70,31	22,49	41,93

Alubias pintas con chorizo (12) Pinto beans with "chorizo"
Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Hake with menier sauce (parsley and lemon)
Arroz integral Brown rice
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Naranja Orange
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	359,23	52,94	13,37	7,45

Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes)
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	486,98	70,83	16,51	13,35

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Sautéed french beans with potatoes and carrot
Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms
Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry)
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Naranja Orange
CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	606,98	68,84	19,73	33,58

Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Spinach with aurora sauce and cheese
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce
Patatas fritas French fries
Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread
Plátano Banana
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	713,99	92,70	23,46	33,27

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)
Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	667,23	93,07	17,05	33,73

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Rooster with leek and onion sauce
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	704,09	93,62	19,17	39,68

Potaje de garbanzos con espinacas (19) Chickpeas stew with spinach y Lacón al horno (6) Oven-baked cured ham
Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28	636,73	75,32	19,61	38,77

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion)
Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1	559,65	55,32	23,73	30,70

Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)
Arroz integral Brown rice
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
8	747,48	75,46	28,46	42,13

Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Carbonara style macaroni (with bacon)
Salmón con salsa de naranja (4) Salmon with orange sauce
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Manzana ecológica Ecologic apple
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
15	324,58	38,04	12,16	13,63

Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot
Tortilla francesa (3) French style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
22	574,15	70,00	16,26	31,92

Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
2	676,71	73,18	21,38	43,78

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion)
Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
9	464,68	59,67	19,41	11,80

Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Sautéed french beans with carrot
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion)
Patatas fritas French fries
Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
16	843,01	112,04	21,99	46,35

Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Madrid style stew: noodle soup
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
23	560,04	73,32	21,05	17,39

Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

Valores nutricionales teóricos para el grupo
Valoración nutricional por edad **Calcio** 177,9 (niños) **Hierro** 5,1

Sodio 1246,6

Vit. A 325,8

Vit. B1 0,6

Vit. B2 0,4

Vit. C 60,1

Ac. fólico 145,1

Fibra 10,8

Colest. 54,5

AGS 6,0

AGM 8,4

ACP 7,5

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"



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.

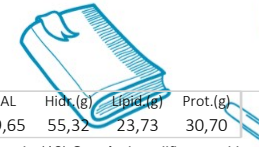
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



FEBRERO 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)							
5	618,65	70,44	25,05	17,74	6	686,07	84,95	18,82	35,19	7	713,99	92,70	23,46	33,27	8	655,26	74,96	19,31	39,90	9	435,33	56,98	17,45	11,69		
Brócoli salteado con quinoa Sautéed broccoli with quinoa Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Hake with menier sauce (parsley and lemon) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish					Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg					Crema de puerros (con patata) Creamed leeks (with potatoes) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey						
12	655,02	87,72	15,85	33,30	13	359,23	52,94	13,37	7,45	14	667,23	93,07	17,05	33,73	15	324,58	38,04	12,16	13,63	16	417,52	62,62	7,67	23,96		
Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Tempura cod (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg					Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Rooster with leek and onion sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef					Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish						
19	560,04	73,32	21,05	17,39	20	470,08	70,10	16,08	10,82	21	558,85	59,70	21,32	31,76	22					23						
Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish					Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef					Espinacas rehogadas con ajo Sautéed spinach with garlic y Lacón al horno (6) Oven-baked cured ham Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg																
26	747,37	93,64	34,54	15,04	27	606,98	68,84	19,73	33,58	28	458,65	44,92	17,57	30,04	29	574,15	70,00	16,26	31,92							
Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Potatoes with "chorizo" Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Cod pastries Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork					Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Spinach with aurora sauce and cheese Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patatas fritas French fries Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano Banana CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg					Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish					Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef											

Valoración nutricional: **Calcio: 157,1 mg** para el día 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"

Sodio 1222,3



Vit. A 431,1



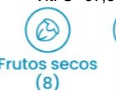
Vit. B1 0,5



Vit. B2 0,3



Vit. C 67,5



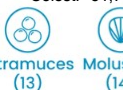
Ac. fólico 116,8



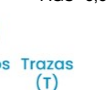
Fibra 8,6



Coolest. 51,7



AGS 5,5



AGM 8,0



AGP 7,4



Altramuces 51,7



Trazas 5,5

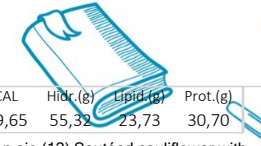


ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR



FEBRERO ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA/DINNER
DIA 5	618,65	70,44	25,05	17,74	Brócoli salteado con quinoa Sautéed broccoli with quinoa Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear	Ensalada y cerdo. Salad and pork
DIA 6	655,25	70,61	19,99	42,42	Alubias pintas con chorizo (12) Pinto beans with "chorizo" Filetes de pollo al limón Chicken fillet with lemon sauce Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange	Ensalada y huevo. Salad and egg
DIA 7	713,99	92,70	23,46	33,27	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana	Verdura y pavo. Vegetables and turkey
DIA 8	724,88	81,30	34,05	22,27	Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Carbonara style macaroni (with bacon) Salchichas frescas (6) Turkey sausages Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple	Verdura y ternera. Vegetables and beef
DIA 9	464,68	59,67	19,41	11,80	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Sautéed french beans with carrot Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Patatas fritas French fries Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Yogur (7) Yogurt	Verdura y pollo. Vegetables and chicken
DIA 12	707,25	94,10	23,32	28,13	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Nuggets de pollo (1, 6, T10) Chicken nuggets Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple	Verdura y huevo. Vegetables and egg
DIA 13	359,23	52,94	13,37	7,45	Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear	Ensalada y cerdo. Salad and pork
DIA 14	660,40	91,20	18,57	31,76	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Cinta de lomo Pork loin Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana	Verdura y ternera. Vegetables and beef
DIA 15	324,58	38,04	12,16	13,63	Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine	Ensalada y pollo. Salad and chicken
DIA 16	843,01	112,04	21,99	46,35	Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Madrid style stew: noodle soup Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt	Verdura y cerdo. Vegetables and pork
DIA 19	560,04	73,32	21,05	17,39	Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear	Verdura y cerdo. Vegetables and pork
DIA 20	486,98	70,83	16,51	13,35	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Sautéed french beans with potatoes and carrot Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange	Ensalada y ternera. Salad and beef
DIA 21	704,09	93,62	19,17	39,68	Potaje de garbanzos con espinacas (19) Chickpeas stew with spinach and Lacón al horno (6) Oven-baked cured ham Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt	Verdura y huevo. Vegetables and egg
DIA 22						
DIA 23						
DIA 24						
DIA 25						
DIA 26	516,35	63,81	20,53	20,90	Lentejas guisadas con chorizo (12, 19) Lentil stew with "chorizo" Albóndigas mixtas en salsa Mixed meatballs with sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine	Ensalada y cerdo. Salad and pork
DIA 27	606,98	68,84	19,73	33,58	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Spinach with aurora sauce and cheese Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patatas fritas French fries Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano Banana	Ensalada y huevo. Salad and egg
DIA 28	636,73	75,32	19,61	38,77	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion) Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple	Verdura y cerdo. Vegetables and pork
DIA 29	577,01	68,71	17,02	32,31	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce Filetes de pollo al limón Chicken fillet with lemon sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear	Verdura y ternera. Vegetables and beef

Valoración nutricional: Calcio 169,1 Hierro 5,1

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"

Sodio 1305,4

Vit. A 316,8

Vit. B1 0,6

Vit. B2 0,4

Vit. C 59,4

Ác. fólico 137,9

Fibra 10,7

Colest. 49,5

AGS 6,1

AGM 9,0

AGP 7,6



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)



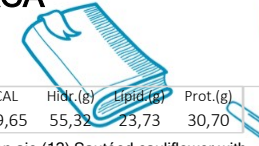
Trazas (1)



ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

FEBRERO ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA 1					DIA 2																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																				
559,65	55,32	23,73	30,70	Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg	660,46	60,43	23,00	47,78	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Batido de soja (6) Soya milkshake CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey																			
DIA 5					DIA 6					DIA 7					DIA 8					DIA 9								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
572,15	72,57	20,55	14,12	Brócoli salteado con quinoa Sautéed broccoli with quinoa Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Loncha de jamón York (6) Cooked ham slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish	638,30	70,31	18,45	41,90	Alubias pintas con chorizo (12) Pinto beans with "chorizo" Merluza con limón (4) Hake with lemon Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg	713,99	92,70	23,46	33,27	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish	655,26	74,96	19,31	39,90	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Macaroni with homemade tomato sauce Salmón con salsa de naranja (4) Salmon with orange sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef	448,43	46,92	21,04	15,80	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Sautéed french beans with carrot Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Patatas fritas French fries Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Batido de soja (6) Soya milkshake CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken				
DIA 12					DIA 13					DIA 14					DIA 15					DIA 16								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
647,92	84,63	15,12	39,53	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Tempura cod (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg	359,23	52,94	13,37	7,45	Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish	667,23	93,07	17,05	33,73	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Rooster with leek and onion sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef	278,08	40,17	7,66	10,00	Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de jamón York (6) Cooked ham slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken	826,76	99,29	23,61	50,35	Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Madrid style stew: noodle soup Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1, T10, T11, T6) Bread Batido de soja (6) Soya milkshake CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish				
DIA 19					DIA 20					DIA 21					DIA 22					DIA 23								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
560,04	73,32	21,05	17,39	Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish	486,98	70,83	16,51	13,35	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Sautéed french beans with potatoes and carrot Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef	687,84	80,87	20,80	43,68	Potaje de garbanzos con espinacas (19) Chickpeas stew with spinach y Lacón al horno (6) Oven-baked cured ham Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Batido de soja (6) Soya milkshake CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg														
DIA 26					DIA 27					DIA 28					DIA 29													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)										
832,70	103,11	35,50	25,67	Lentejas guisadas con chorizo (12, 19) Lentil stew with "chorizo" Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Cod pastries Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork	607,76	64,63	22,20	32,24	Espinacas rehogadas con ajo Sautéed spinach with garlic Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patatas fritas French fries Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano Banana CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg	636,73	75,32	19,61	38,77	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion) Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish	574,15	70,00	16,26	31,92	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef									

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad de 7 años (niños).
Valoración nutricional. Calcio: 184,7 mg. Hierro: 5,4 mg.

Sodio 1253,6 mg

Vit. A 387,5 mg

Vit. B1 0,6 mg

Vit. B2 0,5 mg

Vit. C 64,2 mg

Ac. fólico 155,9 mg

Fibra 11,3 g

Colest. 49,8 mg

AGS 5,0 g

AGM 8,2 g

AGP 8,2 g

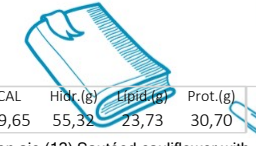
El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

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





FEBRERO ALERGIA AL HUEVO



DIA 1					DIA 2																			
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																
559,65	55,32	23,73	30,70	Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef	676,71	73,18	21,38	43,78	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey															
DIA 5					DIA 6					DIA 7					DIA 8					DIA 9				
603,99	58,68	20,45	40,02	Brócoli salteado con quinoa Sautéed broccoli with quinoa Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish	674,84	70,31	22,49	41,93	Alubias pintas con chorizo (12) Pinto beans with "chorizo" Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Hake with menier sauce (parsley and lemon) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork	720,29	101,16	21,51	30,92	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) (1, T11) Battered pork fillet (homemade) (gluten/egg free) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish	748,35	79,30	28,74	38,78	Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Carbonara style macaroni (with bacon) (gluten/egg free) Salmón con salsa de naranja (4) Salmon with orange sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef	464,68	59,67	19,41	11,80	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Sautéed french beans with carrot Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Patatas fritas French fries Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken
DIA 12					DIA 13					DIA 14					DIA 15					DIA 16				
647,92	84,63	15,12	39,53	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Tempura cod (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork	359,23	52,94	13,37	7,45	Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish	666,05	93,52	17,03	33,98	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten/egg free) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Rooster with leek and onion sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef	470,80	39,28	19,16	34,09	Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Cinta de lomo Pork loin Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken	639,68	85,53	17,54	33,54	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Noodle soup (gluten/egg free) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish
DIA 19					DIA 20					DIA 21					DIA 22					DIA 23				
570,59	71,23	16,79	29,80	Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish	486,98	70,83	16,51	13,35	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Sautéed french beans with potatoes and carrot Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef	704,09	93,62	19,17	39,68	Potaje de garbanzos con espinacas (19) Chickpeas stew with spinach y Lacón al horno (6) Oven-baked cured ham Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey										
DIA 26					DIA 27					DIA 28					DIA 29									
832,70	103,11	35,50	25,67	Lentejas guisadas con chorizo (12, 19) Lentil stew with "chorizo" Buñuelos de bacalao (sin gluten/huevo) (1, 4, 7, T2, T3, T6) Cod pastries (gluten/egg free) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork	606,98	68,84	19,73	33,58	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Spinach with aurora sauce and cheese Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patatas fritas French fries Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano Banana CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork	636,73	75,32	19,61	38,77	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion) Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish	573,31	76,42	15,61	28,66	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Macaroni with homemade tomato sauce (gluten/egg free) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef					

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).
 Valoración nutricional: Calcio 173,9 Hierro 4,9
 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"

Sodio 1287,8 Vit. A 323,4 Vit. B1 0,6 Vit. B2 0,4 Vit. C 60,1 Ac. fólico 139,4 Fibra 9,8 Colest. 65,1 AGS 5,9

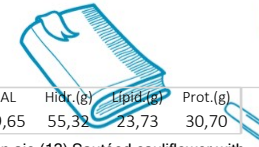
Gluten (1) Crustáceo (2) Huevo (3) Pescado (4) Cacahuete (5) Soja (6) Leche (7) Frutos secos (8) Apio (9) Mostaza (10) Sesamo (11) Sulfitos (12) Altramuces (13) Moluscos (14) Trazas (T)



NUESTRO COMEDOR



FEBRERO HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA/DINNER
DIA 1	559,65	55,32	23,73	30,70	Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine	CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg
DIA 2	676,71	73,18	21,38	43,78	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt	CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey
DIA 3	618,65	70,44	25,05	17,74	Brócoli salteado con quinoa Sautéed broccoli with quinoa Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear	CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish
DIA 4	621,24	71,30	17,80	39,36	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Hake with menier sauce (parsley and lemon) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange	CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg
DIA 5	572,82	77,80	17,11	29,13	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Cinta de lomo Pork loin Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana	CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish
DIA 6	655,26	74,96	19,31	39,90	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Macaroni with homemade tomato sauce Salmón con salsa de naranja (4) Salmon with orange sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple	CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef
DIA 7	461,95	63,10	17,76	13,07	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Sautéed french beans with carrot Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Patata hervida Boiled potatoes Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Yogur (7) Yogurt	CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken
DIA 8	664,06	76,60	14,44	55,33	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Pil pil style cod (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple	CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg
DIA 9	359,23	52,94	13,37	7,45	Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear	CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish
DIA 10	667,23	93,07	17,05	33,73	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Rooster with leek and onion sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana	CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef
DIA 11	324,58	38,04	12,16	13,63	Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine	CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken
DIA 12	486,98	70,83	16,51	13,35	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Sautéed french beans with potatoes and carrot Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange	CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef
DIA 13	704,09	93,62	19,17	39,68	Potaje de garbanzos con espinacas (19) Chickpeas stew with spinach y Lacón al horno (6) Oven-baked cured ham Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt	CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg
DIA 14	560,04	73,32	21,05	17,39	Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear	CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish
DIA 15	604,25	72,26	18,07	34,85	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Spinach with aurora sauce and cheese Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patata hervida Boiled potatoes Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano Banana	CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg
DIA 16	636,73	75,32	19,61	38,77	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion) Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple	CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish
DIA 17	574,15	70,00	16,26	31,92	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear	CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef
DIA 18	625,57	69,56	14,87	56,04	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Bacalao en salsa de naranja (4) Cod with orange sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine	CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork
DIA 19	621,24	71,30	17,80	39,36	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Hake with menier sauce (parsley and lemon) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange	CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg
DIA 20	655,26	74,96	19,31	39,90	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Macaroni with homemade tomato sauce Salmón con salsa de naranja (4) Salmon with orange sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple	CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef
DIA 21	461,95	63,10	17,76	13,07	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Sautéed french beans with carrot Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Patata hervida Boiled potatoes Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Yogur (7) Yogurt	CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken
DIA 22	664,06	76,60	14,44	55,33	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Pil pil style cod (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple	CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg
DIA 23	359,23	52,94	13,37	7,45	Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear	CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish
DIA 24	667,23	93,07	17,05	33,73	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Rooster with leek and onion sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana	CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef
DIA 25	324,58	38,04	12,16	13,63	Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine	CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken
DIA 26	486,98	70,83	16,51	13,35	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Sautéed french beans with potatoes and carrot Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange	CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef
DIA 27	704,09	93,62	19,17	39,68	Potaje de garbanzos con espinacas (19) Chickpeas stew with spinach y Lacón al horno (6) Oven-baked cured ham Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt	CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg
DIA 28	560,04	73,32	21,05	17,39	Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear	CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish
DIA 29	604,25	72,26	18,07	34,85	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Spinach with aurora sauce and cheese Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patata hervida Boiled potatoes Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano Banana	CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg
DIA 30	636,73	75,32	19,61	38,77	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion) Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple	CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish
DIA 31	574,15	70,00	16,26	31,92	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear	CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

Valoración nutricional: Calcio 173,8 Hierro, 4,8

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"

Sodio 1229,5

Vit. A 350,9

Vit. B1 0,5

Vit. B2 0,4

Vit. C 61,4

Ác. fólico 141,9

Fibra 10,4

Coolest. 51,8

AGS 4,7

AGM 7,6

AGP 7,3

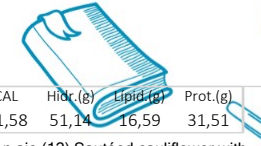


secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR



FEBRERO SIN CERDO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 5	618,65	70,44	25,05	17,74

Brócoli salteado con quinoa Sautéed broccoli with quinoa
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 6	621,24	71,30	17,80	39,36

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion)
Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Hake with menier sauce (parsley and lemon)
Arroz integral Brown rice
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Naranja Orange
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 7	718,79	99,97	18,41	36,43

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)
Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 1	481,58	51,14	16,59	31,51

Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic
Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce
Arroz integral Brown rice
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 2	676,71	73,18	21,38	43,78

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion)
Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 12	617,15	82,30	14,59	38,29

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)
Bacaladitos en tempura (caseros) (, 1, 4, T2) Tempura cod (homemade)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 13	359,23	52,94	13,37	7,45

Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes)
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 14	667,23	93,07	17,05	33,73

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Rooster with leek and onion sauce
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 15	324,58	38,04	12,16	13,63

Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot
Tortilla francesa (3) French style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 16	579,92	84,94	11,87	32,28

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 19	561,13	73,38	21,59	16,04

Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce
Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 20	486,98	70,83	16,51	13,35

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Sautéed french beans with potatoes and carrot
Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms
Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry)
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Naranja Orange
CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 21	720,93	88,61	20,48	43,06

Potaje de garbanzos con espinacas (19) Chickpeas stew with spinach
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce
Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 22				

Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
DIA 23				

Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1, T10, T11, T6) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad (niños)
Valoración nutricional: Calcio 173,6 Hierro 4,9
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"

Sodio 1150,8 Vit. A 318,0 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,4 Vit. C 61,9 Ac. fólico 144,1 Fibra 10,4 Colest. 50,9 AGS 4,5

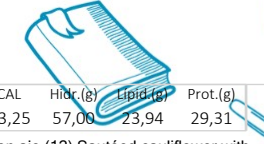
Gluten (1) Crustaceo (2) Huevo (3) Pescado (4) Cacahuete (5) Soja (6) Leche (7) Frutos secos (8) Apio (9) Mostaza (10) Sesamo (11) Sulfitos (12) Altramuces (13) Moluscos (14) Trazas (T)



NUUESTRO COMEDOR



FEBRERO SIN GLUTEN



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	622,25	72,12	25,26	16,35

Brócoli salteado con quinoa Sautéed broccoli with quinoa
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	678,44	71,99	22,70	40,53

Alubias pintas con chorizo (12) Pinto beans with "chorizo"
Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Hake with menier sauce (parsley and lemon)
Arroz integral Brown rice
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Naranja Orange
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	723,89	102,84	21,72	29,53

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)
Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) (1, T11) Battered pork fillet (homemade) (gluten/egg free)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
1	563,25	57,00	23,94	29,31

Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)
Arroz integral Brown rice
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
2	680,31	74,86	21,89	42,38

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion)
Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	655,42	88,63	15,22	37,09

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)
Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (, 4, T2) Tempura cod (homemade) (gluten free)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	356,53	53,69	13,52	5,50

Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes)
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Hunter style chicken fillet (with mushrooms)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	669,65	95,20	17,24	32,58

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten/egg free)
Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Rooster with leek and onion sauce
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
15	328,18	39,72	12,37	12,23

Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot
Tortilla francesa (3) French style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
16	643,28	87,21	17,75	32,14

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Noodle soup (gluten/egg free)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	563,64	75,00	21,26	16,00

Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	490,58	72,51	16,72	11,95

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Sautéed french beans with potatoes and carrot
Estofado de tofu con verduras y champiñones (10, 12, 6, 7, T12, T3) Tofu stew with vegetables and mushrooms
Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Morocco style couscous (curry)
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Naranja Orange
CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	707,69	95,30	19,38	38,29

Potaje de garbanzos con espinacas (19) Chickpeas stew with spinach y Lacón al horno (6) Oven-baked cured ham
Patatas panaderas (12) Steamed sliced potatoes
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Yogur (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
22	576,91	78,10	15,82	27,26

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Macaroni with homemade tomato sauce (gluten/egg free)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
23	604,52	70,05	19,85	31,30

Espinacas con salsa aurora y queso (sin gluten) (7) Spinach with aurora sauce and cheese (gluten free)
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce
Patatas fritas French fries
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Plátano Banana
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	836,30	104,79	35,71	24,28

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19) Lentil stew with "chorizo"
Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Cod pastries
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	604,52	70,05	19,85	31,30

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Chickpeas stew (pepper and onion)
Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28	640,33	77,00	19,82	37,37

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Macaroni with homemade tomato sauce (gluten/egg free)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
29	576,91	78,10	15,82	27,26

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Macaroni with homemade tomato sauce (gluten/egg free)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	836,30	104,79	35,71	24,28

Lentejas guisadas con chorizo (12, 19) Lentil stew with "chorizo"
Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Cod pastries
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).
Valoración nutricional: Calcio 1243,9 mg, Hierro 171,7 mg, Sodio 1243,9 mg, Vit. A 322,6 mg, Vit. B1 0,5 mg, Vit. B2 0,4 mg, Vit. C 60,0 mg, Ac. fólico 136,8 mg, Fibra 10,4 g, Colest. 54,7 mg, AGS 5,9 g, AGM 8,4 g, AGE 7,4 g

Gluten (1), Crustáceo (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 (15)

Gluten (1), Crustáceo (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 (15)

Gluten (1), Crustáceo (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 (15)

Gluten (1), Crustáceo (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 (15)



ALIMENTANDO SU FUTURO

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