

NUESTRO COMEDOR

MARZO BASAL



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA/DINNER |
|--------|--------|----------|-----------|----------|--|---|
| DIA 1 | 400,25 | 64,51 | 11,09 | 11,34 | Crema de calabaza (con patata) Creamed pumpkin (with potatoes) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Neapolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 2 | | | | | | |
| DIA 3 | | | | | | |
| DIA 4 | 479,90 | 52,14 | 21,14 | 9,95 | Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 5 | 566,37 | 81,36 | 14,60 | 26,65 | Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4) Fried squid strips (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 6 | 537,05 | 58,48 | 17,87 | 31,64 | Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3) Chinese fried rice (omelette, prawns and ham) Filetes de pollo al chilindrón Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 7 | 635,16 | 82,59 | 20,42 | 31,34 | Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Sautéed french beans with carrot Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 8 | 676,24 | 77,14 | 23,03 | 37,78 | Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown spaghetti with homemade tomato sauce Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) 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 huevo. Vegetables and egg |
| DIA 9 | | | | | | |
| DIA 10 | | | | | | |
| DIA 11 | 422,67 | 70,84 | 11,96 | 9,06 | Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 12 | 675,58 | 71,84 | 17,80 | 44,20 | Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (9) Ecologic white beans stew (pepper and leek) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg |
| DIA 13 | 812,24 | 91,03 | 30,17 | 40,69 | Risotto de champiñones y bacon (12, 6, 7) Mushroom and bacon risotto Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 14 | 596,81 | 80,99 | 21,06 | 17,02 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 15 | 548,31 | 62,82 | 17,47 | 32,50 | Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 16 | | | | | | |
| DIA 17 | | | | | | |
| DIA 18 | 540,54 | 55,41 | 26,28 | 20,72 | Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 19 | 320,62 | 39,19 | 12,19 | 13,13 | Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef |
| DIA 20 | 809,90 | 112,33 | 19,66 | 43,05 | 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 Manzana Apple | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 21 | 645,23 | 78,99 | 13,43 | 51,03 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Bacalao con pisto valenciano (4) Valencian style cod with vegetables Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 22 | | | | | | |

Valoración nutricional: Calcio 183,1 Hierro 4,0 Sodio 1311,0 Vit. A 396,6 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 51,3 Ác. fólico 125,5 Fibra 10,1 Colest. 45,7 AGS 4,3 AGM 6,7 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



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



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 |

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

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

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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUUESTRO COMEDOR

MARZO ALERGIA A LEGUMBRES



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA/DINNER |
|--------|--------|----------|-----------|----------|--|---|
| DIA 1 | 400,25 | 64,51 | 11,09 | 11,34 | Crema de calabaza (con patata) Creamed pumpkin (with potatoes) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Neapolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 4 | 479,90 | 52,14 | 21,14 | 9,95 | Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 5 | 487,29 | 71,26 | 13,86 | 19,61 | Crema de puerros (con patata) Creamed leeks (with potatoes) Rabas de pata (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4) Fried squid strips (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 6 | 598,43 | 76,58 | 17,41 | 29,82 | Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Filetes de pollo al chilindrón Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 7 | 663,05 | 93,67 | 15,64 | 32,51 | Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 8 | 676,24 | 77,14 | 23,03 | 37,78 | Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown spaghetti with homemade tomato sauce Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) 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 huevo. Vegetables and egg |
| DIA 11 | 422,67 | 70,84 | 11,96 | 9,06 | Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 12 | 554,31 | 69,62 | 12,32 | 36,36 | Sopa de estrellas (1, 9, T3) Soup with stars Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg |
| DIA 13 | 762,40 | 90,00 | 25,90 | 38,96 | Risotto de champiñones (12, 7) Mushroom risotto Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 14 | 493,68 | 57,87 | 21,23 | 8,34 | Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 15 | 548,31 | 62,82 | 17,47 | 32,50 | Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 18 | 456,44 | 54,19 | 15,70 | 24,69 | Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Beef hamburger in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 19 | 449,26 | 69,21 | 12,75 | 13,41 | Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef |
| DIA 20 | 384,41 | 62,90 | 5,35 | 20,66 | 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 Manzana Apple | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 21 | 645,23 | 78,99 | 13,43 | 51,03 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Bacalao con pisto valenciano (4) Valencian style cod with vegetables Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 22 | | | | | | |

Valoración nutricional: Calcio 162,8 Hierro 3,0 Sodio 1227,7 Vit. A 378,5 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 56,4 Ác. fólico 92,0 Fibra 7,8 Colest. 44,3 AGS 3,6 AGM 5,7 AGP 5,9

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

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

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




 ALIMENTANDO SU FUTURO

NUUESTRO COMEDOR

MARZO ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA/DINNER |
|--------|--------|----------|-----------|----------|--|--|
| DIA 1 | 400,25 | 64,51 | 11,09 | 11,34 | Crema de calabaza (con patata) Creamed pumpkin (with potatoes) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 2 | | | | | | |
| DIA 3 | | | | | | |
| DIA 4 | 479,90 | 52,14 | 21,14 | 9,95 | Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork |
| DIA 5 | 627,02 | 79,47 | 23,01 | 24,56 | Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice Nuggets de pollo (1, 6, T10) Chicken nuggets Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 6 | 599,87 | 76,93 | 17,01 | 31,03 | Arroz tres delicias (sin pescado) (19, 3, 6, 7) Chinese fried rice (fish free) Filetes de pollo al chilindrón Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 7 | 635,16 | 82,59 | 20,42 | 31,34 | Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Sautéed french beans with carrot Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork |
| DIA 8 | 601,49 | 75,20 | 19,27 | 29,80 | Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown spaghetti with homemade tomato sauce Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Beef hamburger in sauce 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 huevo. Vegetables and egg |
| DIA 9 | | | | | | |
| DIA 10 | | | | | | |
| DIA 11 | 422,67 | 70,84 | 11,96 | 9,06 | Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine | CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork |
| DIA 12 | 524,24 | 71,59 | 13,79 | 19,12 | Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (9) Ecologic white beans stew (pepper and leek) Huevos cocidos (3) Boiled eggs Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg |
| DIA 13 | 812,24 | 91,03 | 30,17 | 40,69 | Risotto de champiñones y bacon (12, 6, 7) Mushroom and bacon risotto Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 14 | 596,81 | 80,99 | 21,06 | 17,02 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple | CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork |
| DIA 15 | 535,50 | 60,72 | 19,42 | 30,79 | Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Cinta de lomo Pork loin Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 16 | | | | | | |
| DIA 17 | | | | | | |
| DIA 18 | 540,54 | 55,41 | 26,28 | 20,72 | Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 19 | 320,62 | 39,19 | 12,19 | 13,13 | Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef |
| DIA 20 | 809,90 | 112,33 | 19,66 | 43,05 | 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 Manzana Apple | CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork |
| DIA 21 | 608,32 | 77,53 | 15,62 | 35,41 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Filetes de pollo en salsa de naranja Chicken fillet with orange sauce Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 22 | | | | | | |

Valorcación nutricional: Calcio 166,0 Hierro 3,9 Sodio 1231,8 Vit. A 373,2 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 49,7 Ác. fólico 120,3 Fibra 10,0 Colest. 41,9 AGS 4,4 AGM 7,4 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

MARZO ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA/DINNER |
|--------|--------|----------|-----------|----------|---|--|
| DIA 1 | 384,00 | 51,76 | 12,72 | 15,34 | Crema de calabaza (con patata) Creamed pumpkin (with potatoes) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Batido de soja (6) Soya milkshake | Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 2 | | | | | | |
| DIA 3 | | | | | | |
| DIA 4 | 479,90 | 52,14 | 21,14 | 9,95 | Brócoli a la albáiña (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 5 | 566,37 | 81,36 | 14,60 | 26,65 | Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4) Fried squid strips (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 6 | 537,05 | 58,48 | 17,87 | 31,64 | Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3) Chinese fried rice (omelette, prawns and ham) Filetes de pollo al chilindrón Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple | Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 7 | 635,16 | 82,59 | 20,42 | 31,34 | Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Sautéed french beans with carrot Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 8 | 659,99 | 64,39 | 24,65 | 41,78 | Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown spaghetti with homemade tomato sauce Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Batido de soja (6) Soya milkshake | Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 9 | | | | | | |
| DIA 10 | | | | | | |
| DIA 11 | 423,82 | 70,93 | 11,98 | 9,12 | Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Vegetable purée (courgette, broccoli, potatoes, carrot and leek) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine | Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 12 | 675,58 | 71,84 | 17,80 | 44,20 | Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (9) Ecologic white beans stew (pepper and leek) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear | Ensalada y huevo. Salad and egg |
| DIA 13 | 688,41 | 90,52 | 20,27 | 32,51 | Risotto de champiñones y bacon (sin plv) (12, 6) Mushroom and bacon risotto (plv free) Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 14 | 596,81 | 80,99 | 21,06 | 17,02 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple | Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 15 | 532,06 | 50,07 | 19,09 | 36,50 | Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Batido de soja (6) Soya milkshake | Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 16 | | | | | | |
| DIA 17 | | | | | | |
| DIA 18 | 540,54 | 55,41 | 26,28 | 20,72 | Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 19 | 274,12 | 41,32 | 7,69 | 9,50 | Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de jamón York (6) Cooked ham slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | Ensalada y ternera. Salad and beef |
| DIA 20 | 809,90 | 112,33 | 19,66 | 43,05 | 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 Manzana Apple | Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 21 | 628,98 | 66,24 | 15,06 | 55,03 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Bacalao con pisto valenciano (4) Valencian style cod with vegetables Pan (1, T10, T11, T6) Bread Batido de soja (6) Soya milkshake | Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 22 | | | | | | |

Valoración nutricional: Calcio 191,8 Hierro 4,3 Sodio 1318,5 Vit. A 460,6 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 55,3 Ác. fólico 136,5 Fibra 10,6 Colest. 41,2 AGS 3,3 AGM 6,5 AGP 7,0

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"

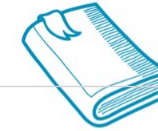


secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR



MARZO ALERGIA AL HUEVO



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA/DINNER |
|--------|--------|----------|-----------|----------|--|---|
| DIA 1 | 618,84 | 71,52 | 26,01 | 24,77 | Crema de calabaza (con patata) Creamed pumpkin (with potatoes) Hamburguesa mixta a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19, 6) Garden style mixed hamburger (peas and carrot) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 2 | | | | | | |
| DIA 3 | | | | | | |
| DIA 4 | 502,90 | 47,34 | 24,14 | 20,35 | Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Salchichas de pavo (6) Turkey sausages Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 5 | 566,37 | 81,36 | 14,60 | 26,65 | Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4) Fried squid strips (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 6 | 603,76 | 76,66 | 17,03 | 32,20 | Arroz tres delicias (sin huevo) (12, 19, 2, 6, T6) Chinese fried rice (egg free) Filetes de pollo al chilindrón Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 7 | 635,16 | 82,59 | 20,42 | 31,34 | Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Sautéed french beans with carrot Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 8 | 689,11 | 79,12 | 24,05 | 38,52 | Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten/egg free) Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) 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 cerdo. Vegetables and pork |
| DIA 9 | | | | | | |
| DIA 10 | | | | | | |
| DIA 11 | 422,67 | 70,84 | 11,96 | 9,06 | Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 12 | 675,58 | 71,84 | 17,80 | 44,20 | Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (9) Ecologic white beans stew (pepper and leek) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork |
| DIA 13 | 762,40 | 90,00 | 25,90 | 38,96 | Risotto de champiñones (12, 7) Mushroom risotto Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 14 | 575,03 | 70,23 | 17,67 | 37,48 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Lentil stew with vegetables (carrot 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 Manzana Apple | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 15 | 548,31 | 62,82 | 17,47 | 32,50 | Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 16 | | | | | | |
| DIA 17 | | | | | | |
| DIA 18 | 540,54 | 55,41 | 26,28 | 20,72 | Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 19 | 481,60 | 40,89 | 18,01 | 35,68 | Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef |
| DIA 20 | 606,57 | 85,82 | 15,21 | 30,24 | 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 Manzana Apple | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 21 | 644,04 | 79,44 | 13,41 | 51,28 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten/egg free) Bacalao con pisto valenciano (4) Valencian style cod with vegetables Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork |
| DIA 22 | | | | | | |

Valoración nutricional: Calcio 184,7 Hierro 4,1 Sodio 1260,7 Vit. A 427,6 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 54,9 Ác. fólico 124,5 Fibra 8,9 Colest. 63,4 AGS 5,1 AGM 8,5 AGP 7,0

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

MARZO HIPERCOLESTEROLEMIA



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA/DINNER |
|--------|--------|----------|-----------|----------|--|---|
| DIA 1 | 400,25 | 64,51 | 11,09 | 11,34 | Crema de calabaza (con patata) Creamed pumpkin (with potatoes) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 2 | | | | | | |
| DIA 3 | | | | | | |
| DIA 4 | 479,90 | 52,14 | 21,14 | 9,95 | Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 5 | 496,89 | 61,07 | 14,66 | 29,17 | Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice Rabas de pota en salsa americana (14, T12, T2, T4) Squid strips with american sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 6 | 537,05 | 58,48 | 17,87 | 31,64 | Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3) Chinese fried rice (omelette, prawns and ham) Filetes de pollo al chilindrón Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 7 | 635,16 | 82,59 | 20,42 | 31,34 | Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Sautéed french beans with carrot Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 8 | 676,24 | 77,14 | 23,03 | 37,78 | Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown spaghetti with homemade tomato sauce Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) 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 huevo. Vegetables and egg |
| DIA 9 | | | | | | |
| DIA 10 | | | | | | |
| DIA 11 | 422,67 | 70,84 | 11,96 | 9,06 | Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 12 | 675,58 | 71,84 | 17,80 | 44,20 | Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (9) Ecologic white beans stew (pepper and leek) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg |
| DIA 13 | 762,40 | 90,00 | 25,90 | 38,96 | Risotto de champiñones (12, 7) Mushroom risotto Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 14 | 596,81 | 80,99 | 21,06 | 17,02 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 15 | 548,31 | 62,82 | 17,47 | 32,50 | Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 16 | | | | | | |
| DIA 17 | | | | | | |
| DIA 18 | 540,54 | 55,41 | 26,28 | 20,72 | Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 19 | 320,62 | 39,19 | 12,19 | 13,13 | Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef |
| DIA 20 | 546,81 | 85,22 | 9,55 | 28,98 | 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 Manzana Apple | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 21 | 645,23 | 78,99 | 13,43 | 51,03 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Bacalao con pisto valenciano (4) Valencian style cod with vegetables Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 22 | | | | | | |

Valoración nutricional: Calcio 184,0 Hierro 3,8 Sodio 1294,1 Vit. A 412,4 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 52,3 Ác. fólico 120,1 Fibra 9,6 Colest. 44,1 AGS 4,0 AGM 6,4 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

MARZO SIN CERDO



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA/DINNER |
|--------|--------|----------|-----------|----------|--|--|
| DIA 1 | 400,25 | 64,51 | 11,09 | 11,34 | Crema de calabaza (con patata) Creamed pumpkin (with potatoes) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 2 | | | | | | |
| DIA 3 | | | | | | |
| DIA 4 | 479,90 | 52,14 | 21,14 | 9,95 | Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 5 | 566,37 | 81,36 | 14,60 | 26,65 | Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice Rabas de pota (caseras) (1, 14, T11, T12, T2, T4) Fried squid strips (homemade) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 6 | 594,95 | 75,90 | 16,76 | 31,36 | Arroz tres delicias (sin cerdo) (12, 19, 2, 3) Chinese fried rice (pork free) Filetes de pollo al chilindrón Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple | Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 7 | 650,89 | 84,10 | 25,94 | 20,76 | Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Sautéed french beans with carrot Salchichas de pavo (6) Turkey sausages Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 8 | 676,24 | 77,14 | 23,03 | 37,78 | Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown spaghetti with homemade tomato sauce Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 9 | | | | | | |
| DIA 10 | | | | | | |
| DIA 11 | 564,31 | 74,77 | 17,37 | 28,36 | Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Beef meatballs with sauce (homemade) Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine | Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 12 | 644,35 | 71,45 | 17,08 | 42,63 | Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (s/c) (9) Ecologic white beans stew (pepper and leek) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Pera Pear | Ensalada y huevo. Salad and egg |
| DIA 13 | 762,40 | 90,00 | 25,90 | 38,96 | Risotto de champiñones (12, 7) Mushroom risotto Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana | Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 14 | 596,81 | 80,99 | 21,06 | 17,02 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple | Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 15 | 548,31 | 62,82 | 17,47 | 32,50 | Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 16 | | | | | | |
| DIA 17 | | | | | | |
| DIA 18 | 456,44 | 54,19 | 15,70 | 24,69 | Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Beef hamburger in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange | Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 19 | 320,62 | 39,19 | 12,19 | 13,13 | Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear | Ensalada y ternera. Salad and beef |
| DIA 20 | 546,81 | 85,22 | 9,55 | 28,98 | 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 Manzana Apple | Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 21 | 645,23 | 78,99 | 13,43 | 51,03 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Bacalao con pisto valenciano (4) Valencian style cod with vegetables Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt | Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 22 | | | | | | |

Valoración nutricional: Calcio 179,5 Hierro 3,9 Sodio 1262,4 Vit. A 394,9 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 51,5 Ác. fólico 120,9 Fibra 9,6 Colest. 48,1 AGS 4,2 AGM 6,4 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



MARZO SIN GLUTEN



| DIA | KCAL | Hidr.(g) | Lípid.(g) | Prot.(g) | Descripción | CENA/DINNER |
|--------|--------|----------|-----------|----------|---|---|
| DIA 1 | 403,85 | 66,19 | 11,30 | 9,94 | Crema de calabaza (con patata) Creamed pumpkin (with potatoes) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 2 | | | | | | |
| DIA 3 | | | | | | |
| DIA 4 | 477,20 | 52,89 | 21,29 | 8,00 | Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 5 | 567,12 | 85,95 | 14,47 | 22,32 | Alubias pintas con arroz Pinto beans with rice Rabas de pota (caseras) (sin gluten) (14, T12, T2, T4) Fried squid strips (homemade) (gluten free) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Pera Pear | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 6 | 540,65 | 60,16 | 18,08 | 30,24 | Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3) Chinese fried rice (omelette, prawns and ham) Filetes de pollo al chilindrón Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana ecológica Ecologic apple | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 7 | 638,76 | 84,27 | 20,63 | 29,94 | Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Sautéed french beans with carrot Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Plátano Banana | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 8 | 692,71 | 80,80 | 24,26 | 37,13 | Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten/egg free) Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (4) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) 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 huevo. Vegetables and egg |
| DIA 9 | | | | | | |
| DIA 10 | | | | | | |
| DIA 11 | 427,42 | 72,61 | 12,19 | 7,73 | Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Vegetable purée (courgette, broccoli, potatoes, carrot and leek) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Arroz integral Brown rice Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Mandarina Tangerine | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 12 | 672,88 | 72,59 | 17,95 | 42,24 | Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (9) Ecologic white beans stew (pepper and leek) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg |
| DIA 13 | 766,00 | 91,68 | 26,11 | 37,57 | Risotto de champiñones (12, 7) Mushroom risotto Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Plátano Banana | CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef |
| DIA 14 | 600,41 | 82,67 | 21,27 | 15,63 | Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana Apple | CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish |
| DIA 15 | 551,91 | 64,50 | 17,68 | 31,10 | Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken |
| DIA 16 | | | | | | |
| DIA 17 | | | | | | |
| DIA 18 | 537,84 | 56,16 | 26,43 | 18,76 | Crema de zanahoria (con patata) Creamed carrots (with potatoes) Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Naranja Orange | CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey |
| DIA 19 | 324,22 | 40,87 | 12,40 | 11,73 | Judías verdes con salsa de tomate casera (19) French beans with homemade tomato sauce Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Pera Pear | CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef |
| DIA 20 | 610,17 | 87,50 | 15,42 | 28,84 | 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) Manzana Apple | CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish |
| DIA 21 | 647,64 | 81,12 | 13,62 | 49,89 | Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten/egg free) Bacalao con pisto valenciano (4) Valencian style cod with vegetables Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur (7) Yogurt | CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg |
| DIA 22 | | | | | | |

Valoración nutricional: Calcio 177,2 Hierro 3,7 Sodio 1285,7 Vit. A 392,6 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 51,4 Ác. fólico 117,7 Fibra 9,7 Colest. 46,0 AGS 4,1 AGM 6,6 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