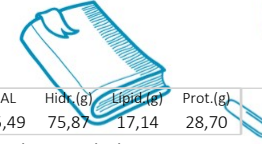




# NUESTRO COMEDOR

## ABRIL BASAL



DIA 1

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,18	78,96	25,14	26,63

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  
 Loncha de queso (7) Cheese slices  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Yogur (7) Yogurt  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
487,56	71,59	15,94	10,54

Brócoli a la bilbaina (ajo y pimientón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)  
 Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion)  
 Patatas fritas French fries  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Plátano Banana  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
621,35	73,50	18,19	34,85

Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Napolitan style brown spaguetti (tomato, pepper and oregano)  
 Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Manzana Apple  
**CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef**

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
482,64	75,87	13,25	17,73

Lentejas guisadas con arroz (19) Lentil stew with rice  
 Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Spinach hamburger  
 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 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
560,21	73,17	21,58	16,05

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

DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
656,18	78,96	25,14	26,63

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  
 Loncha de queso (7) Cheese slices  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Yogur (7) Yogurt  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
613,38	75,82	15,36	41,29

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) White beans stew (pepper and leek)  
 Ragout de pollo en salsa Chicken ragout with sauce  
 Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley)  
 Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread  
 Naranja Orange  
**CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef**

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
586,27	79,13	15,07	33,33

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Madrid style stew: ecologic noodle soup  
 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot  
 Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread  
 Mandarina Tangerine  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
982,77	77,45	1045,94	26,41

Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Homemade meat lasagna  
 Varitas de merluza (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Hake bites  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Lettuce, carrot and cucumber salad  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Pera Pear  
**CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef**

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,45	77,01	26,96	25,35

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
 Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce  
 Quinoa integral Brown quinoa  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Yogur (7) Yogurt  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
778,88	104,62	19,66	43,00

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  
 Pera Pear  
**CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey**

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
826,80	68,30	45,42	34,06

Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce  
 Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Mackerel with green sauce (garlic and parsley)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Pera Pear  
**CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken**

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,87	95,83	17,50	38,09

Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic  
 Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade)  
 Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley)  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Plátano Banana  
**CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg**

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
511,21	54,65	16,98	32,17

Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot  
 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 pescado. Salad and fish**

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,45	77,01	26,96	25,35

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
 Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce  
 Quinoa integral Brown quinoa  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Yogur (7) Yogurt  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,49	75,87	17,14	28,70

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
 Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce  
 Arroz Rice  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Manzana ecológica Ecologic apple  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
490,68	82,38	10,21	12,18

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot)  
 Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine)  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Manzana Apple  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,76	68,17	20,80	16,13

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion)  
 Tortilla de patata (3) Spanish style omelette  
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Naranja Orange  
**CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish**

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
507,75	92,37	10,64	9,70

Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables  
 Tortilla francesa (3) French style omelette  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
 Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread  
 Plátano Banana  
**CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey**

DIA 32

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,45	77,01	26,96	25,35

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
 Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce  
 Quinoa integral Brown quinoa  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Yogur (7) Yogurt  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
591,00	71,90	16,06	34,74

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Italian style spirals (tomato, cheese and oregano)  
 Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Marine style hake (pepper, tomato and onion)  
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Naranja Orange  
**CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef**

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
733,34	82,05	16,94	59,41

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)  
 Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)  
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Yogur (7) Yogurt  
**CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg**

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
529,92	63,00	15,57	32,08

Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes)  
 Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)  
 Zanahoria glaseada Grilled carrot  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Yogur (7) Yogurt  
**CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken**

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
562,10	70,72	12,74	40,64

Baked beans (12) Baked beans  
 Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Fish and chips  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Custard (natillas) (7) Custard  
**CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg**

DIA 33

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,45	77,01	26,96	25,35

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)  
 Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce  
 Quinoa integral Brown quinoa  
 Pan (1, T10, T11, T6) Bread  
 Yogur (7) Yogurt  
**CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish**

Valores nutricionales teóricos para el grupo Valoration nutritional theoretical for the group

Edad 4-2 años Edad 4-2 years

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 1153,5 (1) Vit. A 320,7 (2) Vit. B1 0,4 (3) Vit. B2 0,3 (4) Vit. C 54,9 (5) Ac. fólico 121,3 (6) Fibra 9,9 (7) Colest. 168,5 (8) AGS 34,6 (9) AGM 18,6 (10) ACP 8,3 (11) (12) (13) (14) (15)

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 (15)





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](mailto:info@secoe.es) - Calle Loeches 62 nave II. Ventarro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid. [www.secoe.es](http://www.secoe.es)

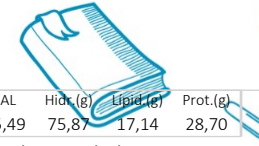


secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO



# NUESTRO COMEDOR

## ABRIL ALERGIA A LEGUMBRES



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción
<b>DIA 1</b>					
<b>DIA 2</b>	656,18	78,96	25,14	26,63	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 Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>
<b>DIA 3</b>	353,39	55,20	5,35	20,61	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 Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b>
<b>DIA 4</b>	565,49	75,87	17,14	28,70	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Arroz Rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>
<b>DIA 5</b>	591,00	71,90	16,06	34,74	Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Italian style spirals (tomato, cheese and oregano) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Marine style hake (pepper, tomato and onion) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>
<b>DIA 8</b>	487,56	71,59	15,94	10,54	Brócoli a la bilbaina (ajo y pimientón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Patatas fritas French fries Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>
<b>DIA 9</b>	541,50	69,04	14,59	32,81	Crema de puerros (con patata) Creamed leeks (with potatoes) Ragout de pollo en salsa Chicken ragout with sauce Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b>
<b>DIA 10</b>	826,80	68,30	45,42	34,06	Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Mackerel with green sauce (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>
<b>DIA 11</b>	490,68	82,38	10,21	12,18	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Neapolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>
<b>DIA 12</b>	711,23	86,72	17,02	49,74	Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>
<b>DIA 15</b>	621,35	73,50	18,19	34,85	Espagueti integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Neapolitan style brown spaghetti (tomato, pepper and oregano) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>
<b>DIA 16</b>	362,65	57,88	5,33	21,54	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Beef, chicken, potatoes and carrot Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>
<b>DIA 17</b>	706,87	95,83	17,50	38,09	Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>
<b>DIA 18</b>	486,15	48,23	23,33	11,00	Brócoli con queso gratinado (7) Broccoli with cheese Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>
<b>DIA 19</b>	529,92	63,00	15,57	32,08	Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Zanahoria glaseada Grilled carrot Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken</b>
<b>DIA 22</b>	710,85	104,45	20,62	20,76	Arroz con pollo Rice with chicken Varitas de verdura (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Spinach bites Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>
<b>DIA 23</b>	9746,84	51,91	1041,21	39,87	Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Homemade meat lasagna Merluza con limón (4) Hake with lemon Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Lettuce, carrot and cucumber salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>
<b>DIA 24</b>	511,21	54,65	16,98	32,17	Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>
<b>DIA 25</b>	498,35	91,01	10,58	9,16	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Soupy rice with vegetables Tortilla francesa (3) French style omelette Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b>
<b>DIA 26</b>	670,08	88,35	17,72	38,52	Mac and cheese (1, 7, T3) Mac and cheese Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Fish and chips Pan (1, T10, T11, T6) Bread Custard (natillas) (7) Custard <b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b>
<b>DIA 29</b>	560,21	73,17	21,58	16,05	Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</b>
<b>DIA 30</b>	564,36	75,79	16,38	29,31	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Beef hamburger in sauce Quinoa integral Brown quinoa Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>

Valoración nutricional: Calcio 135,3 Hierro 3,2  
Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

Sodio 1183,3

Vit. A 296,6

Vit. B1 0,3

Vit. B2 0,3

Vit. C 60,7

Ác. fólico 91,1

Fibra 7,4

Coolest. 172,4

AGS 34,3

AGM 18,2

AGP 8,3

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"



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)



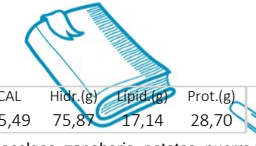
Trazas (1)



ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## ABRIL ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)						
1					2	656,18	78,96	25,14	26,63	3	778,88	104,62	19,66	43,00	4	565,49	75,87	17,14	28,70	5	577,94	68,99	16,63	33,23	
					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 Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken</b>					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 Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Arroz Rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica Ecologic apple <b>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</b>					Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Italian style spirals (tomato, cheese and oregano) 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 Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					
8	487,56	71,59	15,94	10,54	9	613,38	75,82	15,36	41,29	10	561,33	67,89	18,22	30,21	11	490,68	82,38	10,21	12,18	12	693,58	80,73	26,62	30,94	
					Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Patatas fritas French fries Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</b>					Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce Cinta de lomo Pork loin Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</b>					Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Salchichas de pavo (6) Turkey sausages Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>					
15	596,35	73,50	16,99	32,05	16	586,27	79,13	15,07	33,33	17	706,87	95,83	17,50	38,09	18	556,76	68,17	20,80	16,13	19	517,10	68,89	17,52	30,37	
					Espagueti integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Napolitan style brown spaghetti (tomato, pepper and oregano) Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade) Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork</b>					Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes) Cinta de lomo Pork loin Zanahoria glaseada Grilled carrot Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b>					
22	681,64	103,17	19,25	26,33	23	9745,75	52,54	1047,54	26,34	24	511,21	54,65	16,98	32,17	25	507,75	92,37	10,64	9,70	26	752,82	98,60	25,26	30,04	
					Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Homemade meat lasagna Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Lettuce, carrot and cucumber salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Arroz integral Brown rice Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</b>					Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables Tortilla francesa (3) French style omelette Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b>					Baked beans (12) Baked beans Nuggets de pollo (1, 6, T10) Chicken nuggets Patatas fritas French fries Pan (1, T10, T11, T6) Bread Custard (natillas) (7) Custard <b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b>					
29	560,21	73,17	21,58	16,05	30	648,45	77,01	26,96	25,35																
					Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera Pear <b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce Quinoa integral Brown quinoa Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</b>															

Valoración nutricional: Calcio 137,9 Hierro 4,3 Sodio 1222,1 Vit. A 307,6 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,1 Ác. fólico 117,6 Fibra 9,9 Colest. 168,6 AGS 35,1 AGM 20,1 AGP 8,7

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

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

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



secoe  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUUESTRO COMEDOR

## ABRIL ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
1					2	593,43	68,34	22,26	27,00	3	778,88	104,62	19,66	43,00	4	565,49	75,87	17,14	28,70	5	595,34	73,08	16,06	34,68
<p>Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce</p> <p>Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham</p> <p>Loncha de jamón York (6) Cooked ham slices</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Batido de soja (6) Soya milkshake</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Cocido: sopa de fideos (1, 12, 19, T3) Madrid style stew: noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b></p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)</p> <p>Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce</p> <p>Arroz Rice</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana ecológica Ecologic apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Espirales con salsa de tomate casera (1, T3) Spirals with homemade tomato sauce</p> <p>Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Marine style hake (pepper, tomato and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>									
8	487,56	71,59	15,94	10,54	9	613,38	75,82	15,36	41,29	10	826,80	68,30	45,42	34,06	11	490,68	82,38	10,21	12,18	12	717,09	69,30	18,57	63,41
<p>Brócoli a la bilbaina (ajo y pimientón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion)</p> <p>Patatas fritas French fries</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) White beans stew (pepper and leek)</p> <p>Ragout de pollo en salsa Chicken ragout with sauce</p> <p>Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley)</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b></p>					<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce</p> <p>Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Mackerel with green sauce (garlic and parsley)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b></p>					<p>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot)</p> <p>Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Neapolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine)</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)</p> <p>Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Batido de soja (6) Soya milkshake</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>				
15	621,35	73,50	18,19	34,85	16	586,27	79,13	15,07	33,33	17	706,87	95,83	17,50	38,09	18	556,76	68,17	20,80	16,13	19	513,67	50,25	17,19	36,08
<p>Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Neapolitan style brown spaghetti (tomato, pepper and oregano)</p> <p>Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12) Madrid style stew: ecologic noodle soup</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic</p> <p>Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade)</p> <p>Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley)</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>					<p>Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion)</p> <p>Tortilla de patata (3) Spanish style omelette</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes)</p> <p>Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)</p> <p>Zanahoria glaseada Grilled carrot</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Batido de soja (6) Soya milkshake</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken</b></p>				
22	681,64	103,17	19,25	26,33	23	578,71	69,54	16,12	35,10	24	511,21	54,65	16,98	32,17	25	507,75	92,37	10,64	9,70	26	521,60	54,87	13,20	44,71
<p>Lentejas guisadas con arroz (19) Lentil stew with rice</p> <p>Varitas de verdura (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Spinach bites</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Bolognese style macaroni</p> <p>Merluza con limón (4) Hake with lemon</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Lettuce, carrot and cucumber salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot</p> <p>Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce</p> <p>Arroz integral Brown rice</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables</p> <p>Tortilla francesa (3) French style omelette</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b></p>					<p>Baked beans (12) Baked beans</p> <p>Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Fish and chips</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Batido de soja (6) Soya milkshake</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b></p>				
29	560,21	73,17	21,58	16,05	30	632,20	64,26	28,59	29,35															
<p>Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce</p> <p>Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</b></p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce</p> <p>Quinoa integral Brown quinoa</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Batido de soja (6) Soya milkshake</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>																			

Valoración nutricional: **Calcio 175,3 para el Hierro 4,5**

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"

**Gluten** 1190,3 (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)

AGS 3,8



AGM 6,1



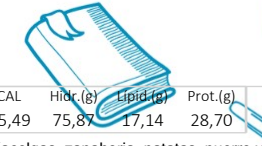
ALIMENTANDO SU FUTURO

AGP 7,2



# NUESTRO COMEDOR

## ABRIL ALERGIA AL HUEVO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción	CENA/DINNER
1	666,73	76,87	20,88	39,03	Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo en salsa Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7)	Ensalada y pescado.
2	575,55	78,11	15,21	30,19	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera	Verdura y pavo.
3	662,49	75,87	17,14	28,70	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) Cinta de lomo con salsa de manzana Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana ecológica	Ensalada y pescado.
4	593,35	76,96	15,86	31,58	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) Merluza a la marinera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Carrot and sweetcorn salad Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja	Verdura y ternera.
5	487,56	71,59	15,94	10,54	Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano	Ensalada y pescado.
6	613,38	75,82	15,36	41,29	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) Ragout de pollo en salsa Cuscús (ajo y perejil) Pan integral Naranja	Ensalada y ternera.
7	825,96	74,72	44,76	30,80	Macarrones con salsa de tomate casera Caballa en salsa verde Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera	Verdura y pollo.
8	607,01	81,04	15,53	31,37	Patatas guisadas con verduras Potato stew with vegetables Cinta de lomo con salsa de manzana Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana	Ensalada y pescado.
9	733,34	82,05	16,94	59,41	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Bacalao ajo arriero Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur (7)	Verdura y cerdo.
10	635,96	76,10	19,31	35,70	Espaguetis a la napolitana Salmón al horno (ajo y perejil) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana	Verdura y ternera.
11	586,27	79,13	15,07	33,33	Cocido: sopa de fideos ecológicos Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria Pan integral Mandarina	Ensalada y pescado.
12	637,67	89,63	15,10	32,63	Coliflor rehogada con ajo Escalope de pollo Cuscús (ajo y perejil) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Plátano	Verdura y cerdo.
13	579,76	63,37	23,80	26,53	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Salchichas de pavo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan (1, T10, T11, T6) Bread Naranja	Verdura y pescado.
14	529,92	63,00	15,57	32,08	Crema de calabacín (con patata) Merluza a la vizcaína Zanahoria glaseada Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7)	Ensalada y pollo.
15	681,64	103,17	19,25	26,33	Lentejas guisadas con arroz Varitas de verdura Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pan (1, T10, T11, T6) Bread Manzana	Verdura y pescado.
16	576,71	74,04	15,77	31,85	Macarrones a la boloñesa Bolognese style macaroni Merluza con limón Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera	Verdura y ternera.
17	511,21	54,65	16,98	32,17	Brócoli con patata y zanahoria Estofado de ternera en salsa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Bread Mandarina	Ensalada y pescado.
18	661,08	92,61	16,44	31,97	Arroz caldoso con verduras Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread Plátano	Verdura y pavo.
19	540,69	71,55	11,18	38,20	Baked beans Fish and chips (sin gluten/huevo) Pan (1, T10, T11, T6) Bread Custard (natillas)	Ensalada y cerdo.
20	562,57	72,02	17,98	27,98	Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan (1, T10, T11, T6) Bread Pera	Ensalada y pavo.
21	648,45	77,01	26,96	25,35	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) Hamburguesa mixta en salsa Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Bread Yogur (7)	Ensalada y pescado.
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

Valoración nutricional: Calcio 139,5 Hierro 4,1 Sodio 1148,7 Vit. A 315,3 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,6 Ác. fólico 117,0 Fibra 8,8 Colest. 60,0 AGS 4,5 AGM 7,5 AGP 7,0

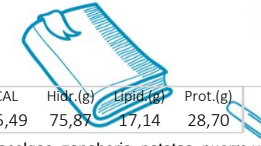
Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).  
El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.  
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"

(1)
 (2)
 (3)
 (4)
 (5)
 (6)
 (7)
 (8)
 (9)
 (10)
 (11)
 (12)
 (13)
 (14)
 (T)



# NUESTRO COMEDOR

## ABRIL HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
1					2	656,18	78,96	25,14	26,63	3	515,79	77,52	9,55	28,93	4	565,49	75,87	17,14	28,70	5	591,00	71,90	16,06	34,74
<p>Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce</p> <p>Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham</p> <p>Loncha de queso (7) Cheese slices</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b></p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)</p> <p>Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce</p> <p>Arroz Rice</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana ecológica Ecologic apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Italian style spirals (tomato, cheese and oregano)</p> <p>Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Marine style hake (pepper, tomato and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>									
8	484,83	75,02	14,28	11,82	9	613,38	75,82	15,36	41,29	10	826,80	68,30	45,42	34,06	11	490,68	82,38	10,21	12,18	12	733,34	82,05	16,94	59,41
<p>Brócoli a la bilbaína (ajo y pimientón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion)</p> <p>Patata hervida Boiled potatoes</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) White beans stew (pepper and leek)</p> <p>Ragout de pollo en salsa Chicken ragout with sauce</p> <p>Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley)</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b></p>					<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce</p> <p>Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Mackerel with green sauce (garlic and parsley)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b></p>					<p>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot)</p> <p>Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Neapolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine)</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)</p> <p>Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>				
15	621,35	73,50	18,19	34,85	16	525,05	80,20	9,53	29,86	17	575,65	74,13	15,02	32,88	18	556,76	68,17	20,80	16,13	19	529,92	63,00	15,57	32,08
<p>Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Neapolitan style brown spaghetti (tomato, pepper and oregano)</p> <p>Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic</p> <p>Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce</p> <p>Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley)</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>					<p>Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion)</p> <p>Tortilla de patata (3) Spanish style omelette</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes)</p> <p>Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)</p> <p>Zanahoria glaseada Grilled carrot</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken</b></p>				
22	482,64	75,87	13,25	17,73	23	9746,84	51,91	1041,21	39,87	24	511,21	54,65	16,98	32,17	25	507,75	92,37	10,64	9,70	26	556,45	64,20	13,74	40,30
<p>Lentejas guisadas con arroz (19) Lentil stew with rice</p> <p>Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Spinach hamburger</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Homemade meat lasagna</p> <p>Merluza con limón (4) Hake with lemon</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Lettuce, carrot and cucumber salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot</p> <p>Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce</p> <p>Arroz integral Brown rice</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables</p> <p>Tortilla francesa (3) French style omelette</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b></p>					<p>Baked beans (12) Baked beans</p> <p>Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Hake with menier sauce (parsley and lemon)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate (12) Lettuce and tomato salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b></p>				
29	560,21	73,17	21,58	16,05	30	648,45	77,01	26,96	25,35															
<p>Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce</p> <p>Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</b></p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce</p> <p>Quinoa integral Brown quinoa</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>																			

Valoración nutricional: Calcio 49,6 para el Hierro 4,0 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 1173,2 Vit. A 332,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 56,3 Ác. fólico 120,1 Fibra 9,5 Colest. 171,2 AGS 34,1

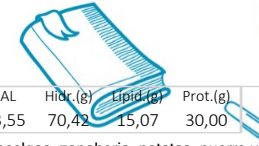
Gluten (1) Crustáceo (2) Huevo (3) Pescado (4) Cacahuete (5) Soja (6) Leche (7) Frutos secos (8) Apio (9) Mostaza (10) Sesamo (11) Sulfitos (12) Altramuces (13) Moluscos (14) Trazas (T)



AGM 18,1 AGP 8,3 **secoe** ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUUESTRO COMEDOR

## ABRIL SIN CERDO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
1					2	657,26	79,02	25,68	25,28	3	515,79	77,52	9,55	28,93	4	543,55	70,42	15,07	30,00	5	591,00	71,90	16,06	34,74
<p>Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce</p> <p>Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette</p> <p>Loncha de queso (7) Cheese slices</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b></p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)</p> <p>Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce</p> <p>Arroz Rice</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana ecológica Ecologic apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Italian style spirals (tomato, cheese and oregano)</p> <p>Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Marine style hake (pepper, tomato and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>									
8	629,20	75,52	21,35	29,84	9	609,88	74,85	15,51	41,15	10	826,80	68,30	45,42	34,06	11	442,88	81,78	9,09	10,34	12	702,56	79,72	16,41	58,16
<p>Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Beef meatballs with sauce (homemade)</p> <p>Patatas fritas French fries</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c White beans stew (pepper and leek)</p> <p>Ragout de pollo en salsa Chicken ragout with sauce</p> <p>Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley)</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</b></p>					<p>Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1, T3) Brown macaroni with homemade tomato sauce</p> <p>Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Mackerel with green sauce (garlic and parsley)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b></p>					<p>Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) (s/c) Potato stew with vegetables (pepper and carrot)</p> <p>Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine)</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)</p> <p>Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>				
15	621,35	73,50	18,19	34,85	16	525,05	80,20	9,53	29,86	17	706,87	95,83	17,50	38,09	18	556,76	68,17	20,80	16,13	19	529,92	63,00	15,57	32,08
<p>Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Napolitan style brown spaghetti (tomato, pepper and oregano)</p> <p>Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables</p> <p>Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Coliflor rehogada con ajo (12) Sautéed cauliflower with garlic</p> <p>Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade)</p> <p>Cuscús (ajo y perejil) (1) Couscous (garlic and parsley)</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b></p>					<p>Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion)</p> <p>Tortilla de patata (3) Spanish style omelette</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Naranja Orange</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Crema de calabacín (con patata) Creamed courgettes (with potatoes)</p> <p>Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek)</p> <p>Zanahoria glaseada Grilled carrot</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken</b></p>				
22	482,64	75,87	13,25	17,73	23	9827,88	77,45	1045,94	26,41	24	511,21	54,65	16,98	32,17	25	507,75	92,37	10,64	9,70	26	586,05	69,33	16,22	40,53
<p>Lentejas guisadas con arroz (19) Lentil stew with rice</p> <p>Hamburguesa de espinaca (1, 6, T12, T2, T3, T4, T7) Spinach hamburger</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Manzana Apple</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b></p>					<p>Lasaña casera de carne (1, 12, 7, 9, T10, T3, T6) Homemade meat lasagna</p> <p>Varitas de merluza (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Hake bites</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Lettuce, carrot and cucumber salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b></p>					<p>Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot</p> <p>Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce</p> <p>Arroz integral Brown rice</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Mandarina Tangerine</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>					<p>Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables</p> <p>Tortilla francesa (3) French style omelette</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad</p> <p>Pan integral (1, 11, T12, T6) Brown bread</p> <p>Plátano Banana</p> <p><b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b></p>					<p>Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c White beans stew (pepper and leek)</p> <p>Fish and chips (, 1, 3, 4, T2) Fish and chips</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Custard (natillas) (7) Custard</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b></p>				
29	604,91	72,17	25,08	20,70	30	564,36	75,79	16,38	29,31															
<p>Arroz con salsa casera de tomate Rice with homemade tomato sauce</p> <p>Revuelto de huevo con queso (3, 7) Scrambled eggs with cheese</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Pera Pear</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</b></p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)</p> <p>Hamburguesa de ternera en salsa (1, 12, 3, T11) Beef hamburger in sauce</p> <p>Quinoa integral Brown quinoa</p> <p>Pan (1, T10, T11, T6) Bread</p> <p>Yogur (7) Yogurt</p> <p><b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b></p>																			

Valoración nutricional. **Calcio** 146,6 **Hierro** 4,0

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad (niños)

Sodio 1157,5 (1) Vit. A 315,6 (3) Vit. B1 0,4 (5) Vit. B2 0,3 (7) Vit. C 55,2 (8) Ac. fólico 118,6 (10) Fibra 9,5 (11) Colest. 170,4 (13) AGS 34,4 (14) AGM 18,0 (15) AGP 8,3 (16)

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)

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

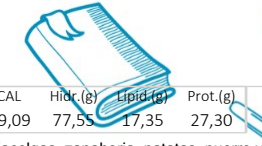
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"





# NUESTRO COMEDOR

## ABRIL SIN GLUTEN



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
1					2	659,78	80,64	25,35	25,23	3	579,15	79,79	15,42	28,79	4	569,09	77,55	17,35	27,30	5	596,95	78,64	16,87	30,18
					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 Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					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) Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b>					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Cinta de lomo con salsa de manzana Grilled pork loin with apple sauce Arroz Rice Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana ecológica Ecologic apple <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Italian style macaroni (gluten/egg free) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (14, 4, T2) Marine style hake (pepper, tomato and onion) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>				
8	491,16	73,27	16,15	9,15	9	610,68	76,57	15,51	39,33	10	829,56	76,40	44,97	29,41	11	494,28	84,06	10,42	10,78	12	736,94	83,73	17,15	58,01
					Brócoli a la bilbaina (ajo y pimientón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) Mixed meatballs with pepper sauce (with onion) Patatas fritas French fries Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Macaroni with homemade tomato sauce (gluten/egg free) Caballa en salsa verde (ajo y perejil) (, 4, T2) Mackerel with green sauce (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Pera Pear <b>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</b>					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Potato stew with vegetables (pepper and carrot) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3) Napolitan style boiled eggs (tomato, courgette and aubergine) Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</b>				
15	624,95	75,18	18,40	33,46	16	582,11	80,34	15,34	29,16	17	641,27	91,31	15,31	31,23	18	560,36	69,85	21,01	14,74	19	634,98	80,77	17,99	34,28
					Espaguetis integrales a la napolitana (tomate, pimientos y orégano) (1, T3) Napolitan style brown spaghetti (tomato, pepper and oregano) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Oven-baked salmon (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</b>					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) Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Pinto beans stew (pepper and onion) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Naranja Orange <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>					Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Spaghetti napolitana (gluten/egg free) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Biscay style hake (pepper and leek) Zanahoria glaseada Grilled carrot Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y pollo. Salad and chicken</b>				
22	612,57	77,79	16,27	38,61	23	580,31	75,72	15,98	30,45	24	514,81	56,33	17,19	30,77	25	505,05	93,12	10,79	7,74	26	544,29	73,23	11,39	36,81
					Lentejas guisadas con arroz (19) Lentil stew with rice 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) Manzana Apple <b>CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</b>					Brócoli con patata y zanahoria Broccoli with potatoes and carrot Estofado de ternera en salsa Beef stew with sauce Arroz integral Brown rice Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Mandarina Tangerine <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>					Arroz caldoso con verduras Soupy rice with vegetables Tortilla francesa (3) French style omelette Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Plátano Banana <b>CENA/DINNER: Verdura y pavo. Vegetables and turkey</b>					Baked beans (12) Baked beans Fish and chips (sin gluten/huevo) (, 4, T2) Fish and chips (gluten/egg free) Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Custard (natillas) (7) Custard <b>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</b>				
29	563,81	74,85	21,79	14,65	30	652,05	78,69	27,17	23,95															
					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Hamburguesa mixta en salsa (6) Mixed hamburger with sauce Quinoa integral Brown quinoa Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Yogur (7) Yogurt <b>CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</b>																			

Valoración nutricional: Calcio 336,1 para el Hierro 3,9 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 1185,9



Gluten (1)

Vit. A 285,9



Crustaceo (2)

Vit. B1 0,4



Huevo (3)

Vit. B2 0,3



Pescado (4)

Vit. C 54,6



Cacahuete (5)

Ac. fólico 114,4



Soja (6)

Fibra 9,4



Leche (7)

Colest. 48,1



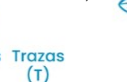
Frutos secos (8)

AGS 4,1



Apio (9)

AGM 6,1



Mostaza (10)

AGP 6,6



Sesamo (11)

AGS 4,1



Sulfitos (12)

AGS 4,1



Altramuces (13)

AGS 4,1



Moluscos (14)

AGS 4,1



Trazas (15)



ALIMENTANDO SU FUTURO