

NUESTRO COMEDOR

MAYO BASAL

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	559,79	63,08	23,33	23,85

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Pasta salad (tricolour spirals, apple and sweetcorn)

Tortilla francesa (3) French style omelette

Loncha de queso (7) Cheese slices

Pan (1) Bread

Yogur (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	490,46	80,81	8,24	12,03

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (12, 6, 9)

Valencian style paella (chicken and french beans)

Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12, 6, 9) Garden style mixed meatballs (peas and carrot)

Pan (1) Bread

Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1147,27	77,91	70,62	13,40

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)

Tortilla de patata (3) Spanish style omelette

Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad

Pan (1) Bread

Naranja Orange

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	542,66	53,78	19,19	32,18

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, 12, 6, 9, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce

Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (12, 4, 6, 9) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad

Pan integral (1) Brown bread

Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	490,80	52,76	19,86	24,54

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)

Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham

Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad

Pan (1) Bread

Manzana Apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,06	88,40	18,43	44,02

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) Bread

Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	332,83	46,81	14,14	6,33

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)

Gallineta a la romana (1, 3) Battered rooster

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad

Pan (1) Bread

Manzana Apple

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	332,90	47,98	13,00	10,24

Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Pinto beans 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 integral (1) Brown bread

Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	481,16	54,14	15,63	28,24

Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes)

Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce

Arroz integral Brown rice

Pan (1) Bread

Manzana Apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	432,82	71,32	9,41	9,12

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, 12, 6, 9, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)

Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Hake with sauce and vegetables (leek and onion)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad

Pan (1) Bread

Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,52	54,48	18,17	36,44

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables

Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad

Pan (1) Bread

Pera Pear

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	597,10	58,53	19,79	44,84

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12, 6, 9) Lentil stew with "chorizo"

Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (12, 14, 4, 6, 9) Marine style hake (pepper, tomato and onion)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad

Pan (1) Bread

Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	597,10	58,53	19,79	44,84

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 (1) Bread

Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	469,70	61,20	14,32	31,57

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 (1) Bread

Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	540,21	53,72	21,42	30,17

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)

Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) (12, 6, 9) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)

Quinoa integral Brown quinoa

Pan (1) Bread

Melón Melon

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	503,70	57,31	14,72	37,44

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper

Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)

Arroz integral Brown rice

Pan integral (1) Brown bread

Naranja Orange

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	424,61	50,57	14,14	26,10

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)

Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4) Tempura cod (homemade)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad

Pan (1) Bread

Manzana ecológica Ecologic apple

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	523,43	47,06	20,70	28,94

Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 6, 9) French beans with homemade tomato sauce

Cinta de lomo con salsa de manzana (12, 6, 9) Grilled pork loin with apple sauce

Puré de patata (12) Mashed potatoes

Pan integral (1) Brown bread

Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	620,92	69,93	15,96	47,47

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables

Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad

Pan (1) Bread

Yogur (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	642,55	58,48	38,53	13,77

Salmorejo (1) Cold tomato soup

Flamenquines (1, 6, 7, T12) Flamenquines

Patatas fritas French fries

Pan (1) Bread

Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

Valoración nutricional: Calcio 122,4 Hierro 9,3 Sodio 912,7 Vit. A 325,1 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 52,9 Ác. fólico 114,4 Fibra 7,7 Colest. 60,3 AGS 12,5 AGM 7,3 AGP 6,4

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

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

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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



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

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

Nuestras mascotas
Vitamin y Protein



Con nuestro lema
"aprende, disfruta y convive"

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

¡Atrévete!

¡Bienvenidos al Comedor!



COMER, JUGAR, APRENDER

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



SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

Introducir un alimento de los grupos de los lácteos (leche, yogures, quesos, etc.), cereales y derivados (pan, cereales de desayuno sin azúcar... todos ellos preferentemente integrales) y frutas (enteras mejor que en zumos, aun siendo naturales).

Otro grupo que se puede incorporar es el de los lípidos (grasas), como el aceite de oliva virgen extra y las proteínas como los huevos.

Es fundamental la variedad de los mismos.



La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

en la infancia y adolescencia, genera grandes beneficios a corto, medio y largo plazo: es fuente de bienestar físico y psíquico, contribuye al desarrollo integral de la persona y mejora el rendimiento escolar y la sociabilidad, además de actuar como factor de protección frente a otros hábitos no saludables.

SUGERENCIAS DE CENA

ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

	MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
Primer plato	Farináceos o Legumbres	Verduras y Hortalizas
Segundo plato	Alimentos proteicos	Alimentos proteicos
Guarnición	Verduras y Hortalizas	Farináceos
Postre	Frutas y/o Lácteos	Frutas y/o Lácteos
Pan	Cereales	Cereales
Bebida	Agua	Agua



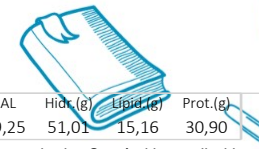
Menú elaborado por el Departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria de SECOE S.L.

R.S. 26.000/2504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches 62 nave 11. Ventorro del Cano. 28925, Alcorcón, Madrid.
www.secoe.es



NUESTRO COMEDOR

MAYO ALERGIA A LEGUMBRES



DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	621,79	83,07	22,89	20,18

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Pasta salad (spirals, apple and sweetcorn) (gluten/egg free)
Tortilla francesa (3) French style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Yogur (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	359,78	57,49	5,43	19,44

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables
Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	609,72	72,00	18,68	36,73

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	489,25	51,01	15,16	30,90

Brócoli salteado con zanahoria Sautéed broccoli with carrot
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)
Arroz integral Brown rice
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Naranja Orange

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	509,21	69,47	14,71	26,91

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)
Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4) Tempura cod (homemade)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana ecológica Ecologic apple

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	539,68	92,18	10,79	11,07

Arroz con pollo (12, 6, 9) Rice with chicken
Albóndigas mixtas en salsa Mixed meatballs with sauce
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	417,43	65,71	14,71	7,14

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)
Gallineta a la romana (1, 3) Battered rooster
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana Apple

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	4180,50	46,85	426,62	35,18

Coliflor gratinada con queso (7, T8) Cauliflower with au gratin cheese
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (12, 14, 4, 6, 9) Marine style hake (pepper, tomato and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	614,59	79,82	17,37	30,24

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables
Cinta de lomo con salsa de manzana (12, 6, 9) Grilled pork loin with apple sauce
Puré de patata (12) Mashed potatoes
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1231,87	96,81	71,19	14,21

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette
Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Naranja Orange

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	433,76	71,13	13,26	5,33

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Delicias de queso (7) Cheese pastries
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	565,76	73,04	16,20	29,05

Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes)
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce
Arroz integral Brown rice
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana Apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	359,78	58,69	5,43	19,44

Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables
Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	696,12	87,45	16,47	47,76

Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Yogur (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,26	72,68	19,76	32,99

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, 12, 6, 9, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce
Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (12, 4, 6, 9) 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)
Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	437,86	48,15	20,75	13,47

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón (12) Sautéed chard with potatoes and paprika
Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana Apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	517,42	90,22	9,98	9,93

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, 12, 6, 9, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Hake with sauce and vegetables (leek and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	624,81	72,62	21,99	30,98

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) (12, 6, 9) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)
Quinoa integral Brown quinoa
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Melón Melon

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,49	54,92	32,50	27,75

Salmorejo (1) Cold tomato soup
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce
Patatas fritas French fries
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

Valoración nutricional: Calcio 133,7 Hierro 3,1 Sodio 1069,4 Vit. A 312,4 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 62,3 Ác. fólico 83,2 Fibra 8,1 Colest. 117,6 AGS 23,1 AGM 12,1 AGP 7,2

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.

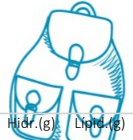
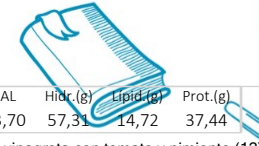
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO 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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	559,79	63,08	23,33	23,85	7	627,06	88,40	18,43	44,02	8	6869,29	76,87	458,79	596,66	9	503,70	57,31	14,72	37,44	10	412,80	40,98	17,11	24,59
<p>Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Pasta salad (tricolour spirals, apple and sweetcorn) Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1) Bread Yogurt (7) Yogurt</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</p>					<p>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) Bread Mandarina Tangerine</p> <p>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</p>					<p>Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables Huevos cocidos (3) Boiled eggs Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Pera Pear</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</p>					<p>Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic) Arroz integral Brown rice Pan integral (1) Brown bread Naranja Orange</p> <p>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</p>					<p>Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes) Cinta de lomo Pork loin Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1) Bread Manzana ecológica Ecologic apple</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</p>				
13	490,46	80,81	8,24	12,03	14	545,91	64,51	17,83	31,48	15					16	581,05	54,71	20,46	42,17	17	523,43	47,06	20,70	28,94
<p>Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (12, 6, 9) Valencian style paella (chicken and french beans) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12, 6, 9) Garden style mixed meatballs (peas and carrot) Pan (1) Bread Plátano Banana</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</p>					<p>Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes) Escalope de pollo (casero) (1, 3, T11) Battered chicken fillet (homemade) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Manzana Apple</p> <p>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</p>					<p>Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1) Bread Mandarina Tangerine</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</p>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12, 6, 9) Lentil stew with "chorizo" Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1) Bread Mandarina Tangerine</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</p>					<p>Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 6, 9) French beans with homemade tomato sauce Cinta de lomo con salsa de manzana (12, 6, 9) Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan integral (1) Brown bread Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream</p> <p>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</p>				
20	1147,27	77,91	70,62	13,40	21	526,90	70,08	20,60	18,74	22	481,16	54,14	15,63	28,24	23	469,70	61,20	14,32	31,57	24	612,07	65,02	28,60	21,35
<p>Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad Pan (1) Bread Naranja Orange</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork</p>					<p>Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Pinto beans with rice Varitas de verdura (1, 4, T3, T7) Spinach bites Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1) Brown bread Pera Pear</p> <p>CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</p>					<p>Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes) Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce Arroz integral Brown rice Pan (1) Bread Manzana Apple</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork</p>					<p>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 (1) Bread Mandarina Tangerine</p> <p>CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</p>					<p>Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables Hamburguesa mixta en salsa Mixed hamburger with sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Yogurt (7) Yogurt</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</p>				
27	481,96	51,50	17,03	27,86	28	490,80	52,76	19,86	24,54	29	595,15	71,56	16,22	31,40	30	540,21	53,72	21,42	30,17	31	642,55	58,48	38,53	13,77
<p>Espaguetis con salsa de tomate casera (1, 12, 6, 9, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce Cinta de lomo Pork loin Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1) Brown bread Pera Pear</p> <p>CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey</p>					<p>Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (1) Bread Manzana Apple</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork</p>					<p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, 12, 6, 9, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1) Bread Plátano Banana</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) (12, 6, 9) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion) Quinoa integral Brown quinoa Pan (1) Bread Melón Melon</p> <p>CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork</p>					<p>Salmorejo (1) Cold tomato soup Flamenquines (1, 6, 7, T12) Flamenquines Patatas fritas French fries Pan (1) Bread Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream</p> <p>CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</p>				

Valoración nutricional: Calcio 254,0 Hierro 14,0 Sodio 1250,9 Vit. A 763,0 Vit. B1 0,7 Vit. B2 1,4 Vit. C 50,5 Ác. fólico 231,4 Fibra 7,6 Colest. 984,1 AGS 19,1 AGM 17,7 AGP 10,6

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

MAYO ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	497,04	52,45	20,45	24,23

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Pasta salad (tricolour spirals, apple and sweetcorn)
Tortilla francesa (3) French style omelette
Loncha de jamón York (6) Cooked ham slices
Pan (1) Bread
Batido de soja (6) Soya milkshake
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	490,46	80,81	8,24	12,03

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (12, 6, 9) Valencian style paella (chicken and french beans)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12, 6, 9) Garden style mixed meatballs (peas and carrot)
Pan (1) Bread
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1090,41	78,63	66,17	8,37

Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette
Ensalada de lechuga y maíz (12) Lettuce and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Naranja Orange
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	542,66	53,78	19,19	32,18

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, 12, 6, 9, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce
Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (, 12, 4, 6, 9) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1) Brown bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turrkey

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,06	88,40	18,43	44,02

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) Bread
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	332,83	46,81	14,14	6,33

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)
Gallineta a la romana (1, 3) Battered rooster
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Manzana Apple
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	526,90	70,08	20,60	18,74

Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Pinto beans with rice
Varitas de verdura (1, 4, T3, T7) Spinach bites
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1) Brown bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	490,80	52,76	19,86	24,54

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (1) Bread
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,52	54,48	18,17	36,44

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
--------	------	----------	-----------	----------

Crema de puerros (con patata) (12) Creamed leeks (with potatoes)
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce
Arroz integral Brown rice
Pan (1) Bread
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	467,93	53,91	14,33	28,07

Crema de puerros (con patata) (12) Creamed leeks (with potatoes)
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce
Arroz integral Brown rice
Pan (1) Bread
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	432,82	71,32	9,41	9,12

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, 12, 6, 9, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Hake with sauce and vegetables (leek and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	503,70	57,31	14,72	37,44

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper
Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)
Arroz integral Brown rice
Pan integral (1) Brown bread
Naranja Orange
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	597,10	58,53	19,79	44,84

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12, 6, 9) Lentil stew with "chorizo"
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (12, 14, 4, 6, 9) Marine style hake (pepper, tomato and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1) Bread
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	469,70	61,20	14,32	31,57

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 (1) Bread
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	540,21	53,72	21,42	30,17

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) (12, 6, 9) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)
Quinoa integral Brown quinoa
Pan (1) Bread
Melón Melon
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	424,61	50,57	14,14	26,10

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)
Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4) Tempura cod (homemade)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1) Bread
Manzana ecológica Ecologic apple
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	480,03	46,36	16,99	27,05

Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 6, 9) French beans with homemade tomato sauce
Cinta de lomo con salsa de manzana (12, 6, 9) Grilled pork loin with apple sauce
Puré de patata (12) Mashed potatoes
Pan integral (1) Brown bread
Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free)
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	604,67	57,18	17,58	51,47

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Batido de soja (6) Soya milkshake
CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	512,49	35,32	28,22	25,05

Salmorejo (1) Cold tomato soup
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce
Patatas fritas French fries
Pan (1) Bread
Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free)
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

Valoración nutricional: Calcio 113,7 Hierro 9,5 Sodio 945,5 Vit. A 346,1 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 54,4 Ác. fólico 120,2 Fibra 8,0 Colest. 59,8 AGS 11,7 AGM 7,0 AGP 6,7

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

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

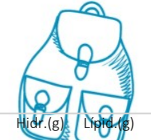
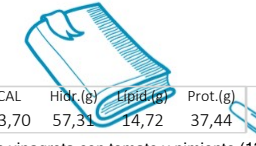
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO ALERGIA AL HUEVO



DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	571,66	62,41	21,07	33,83

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Pasta salad (spirals, apple and sweetcorn) (gluten/egg free)
Cinta de lomo Pork loin
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (1) Bread
Yogur (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	490,46	80,81	8,24	12,03

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (12, 6, 9) Valencian style paella (chicken and french beans)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12, 6, 9) Garden style mixed meatballs (peas and carrot)
Pan (1) Bread
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	418,67	19,22	21,70	33,86

Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)
Cinta de lomo Pork loin
Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad
Pan (1) Bread
Naranja Orange

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	552,37	53,38	20,53	32,93

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) (12, 6, 9) Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten/egg free)
Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (12, 4, 6, 9) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1) Brown bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turrkey

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	461,81	61,66	14,37	29,76

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) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	407,58	48,40	14,15	26,91

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)
Gallineta a la romana (sin gluten/huevo) (4) Battered rooster (gluten/egg free)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Manzana Apple

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	526,90	70,08	20,60	18,74

Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Pinto beans with rice
Varitas de verdura (1, 4, T3, T7) Spinach bites
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1) Brown bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y cerdo. Salad and pork

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	560,16	53,91	26,18	27,50

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)
Hamburguesa mixta en salsa Mixed hamburger with sauce
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (1) Bread
Manzana Apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,52	54,48	18,17	36,44

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	481,16	54,14	15,63	28,24

Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes)
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce
Arroz integral Brown rice
Pan (1) Bread
Manzana Apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	431,64	71,77	9,39	9,37

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) (12, 6, 9) Ecologic fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten free)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Hake with sauce and vegetables (leek and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	503,70	57,31	14,72	37,44

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper
Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)
Arroz integral Brown rice
Pan integral (1) Brown bread
Naranja Orange

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	597,10	58,53	19,79	44,84

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12, 6, 9) Lentil stew with "chorizo"
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (12, 14, 4, 6, 9) Marine style hake (pepper, tomato and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	469,70	61,20	14,32	31,57

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 (1) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	540,21	53,72	21,42	30,17

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) (12, 6, 9) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)
Quinoa integral Brown quinoa
Pan (1) Bread
Melón Melon

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	424,61	50,57	14,14	26,10

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)
Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4) Tempura cod (homemade)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1) Bread
Manzana ecológica Ecologic apple

CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	480,03	46,36	16,99	27,05

Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 6, 9) French beans with homemade tomato sauce
Cinta de lomo con salsa de manzana (12, 6, 9) Grilled pork loin with apple sauce
Puré de patata (12) Mashed potatoes
Pan integral (1) Brown bread
Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free)

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	620,92	69,93	15,96	47,47

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Yogur (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	599,15	57,78	34,82	11,88

Salmorejo (1) Cold tomato soup
Flamenquines (1, 6, 7, T12) Flamenquines
Patatas fritas French fries
Pan (1) Bread
Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free)

CENA/DINNER: Verdura y cerdo. Vegetables and pork

Valoración nutricional: Calcio 116,0 Hierro 8,3 Sodio 945,3 Vit. A 310,9 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 52,7 Ác. fólico 109,0 Fibra 7,3 Colest. 58,8 AGS 12,1 AGM 8,1 AGP 6,6

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.

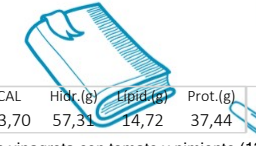
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO 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)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	559,79	63,08	23,33	23,85	7	401,98	61,09	8,69	28,44	8	534,52	54,48	18,17	36,44	9	503,70	57,31	14,72	37,44	10	465,39	43,25	13,73	42,32
<p>Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Pasta salad (tricolour spirals, apple and sweetcorn) Tortilla francesa (3) French style omelette Loncha de queso (7) Cheese slices Pan (1) Bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</p>					<p>Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</p>					<p>Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Pera Pear CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</p>					<p>Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic) Arroz integral Brown rice Pan integral (1) Brown bread Naranja Orange CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</p>					<p>Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Pil pil style cod (garlic and parsley) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1) Bread Manzana ecológica Ecologic apple CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</p>				
13	490,46	80,81	8,24	12,03	14	575,79	42,46	15,91	22,00	15					16	528,14	53,03	15,42	40,09	17	480,03	46,36	16,99	27,05
<p>Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (12, 6, 9) Valencian style paella (chicken and french beans) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12, 6, 9) Garden style mixed meatballs (peas and carrot) Pan (1) Bread Plátano Banana CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</p>					<p>Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes) Gallineta en salsa de puerros Rooster with leek sauce Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</p>					<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (12, 6, 9) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (12, 14, 4, 6, 9) Marine style hake (pepper, tomato and onion) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan (1) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</p>					<p>Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 6, 9) French beans with homemade tomato sauce Cinta de lomo con salsa de manzana (12, 6, 9) Grilled pork loin with apple sauce Puré de patata (12) Mashed potatoes Pan integral (1) Brown bread Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free) CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</p>									
20	1147,27	77,91	70,62	13,40	21	332,90	47,98	13,00	10,24	22	481,16	54,14	15,63	28,24	23	401,98	62,29	8,69	28,44	24	620,92	69,93	15,96	47,47
<p>Brócoli a la baibaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika) Tortilla de patata (3) Spanish style omelette Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad Pan (1) Bread Naranja Orange CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</p>					<p>Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Pinto beans 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 integral (1) Brown bread Pera Pear CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg</p>					<p>Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes) Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce Arroz integral Brown rice Pan (1) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</p>					<p>Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot Pan (1) Bread Mandarina Tangerine CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef</p>					<p>Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad Pan (1) Bread Yogur (7) Yogurt CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken</p>				
27	542,66	53,78	19,19	32,18	28	490,80	52,76	19,86	24,54	29	432,82	71,32	9,41	9,12	30	540,21	53,72	21,42	30,17	31	505,21	38,42	26,05	26,33
<p>Espaguetis con salsa de tomate casera (1, 12, 6, 9, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (12, 4, 6, 9) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad Pan integral (1) Brown bread Pera Pear CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turrkey</p>					<p>Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad Pan (1) Bread Manzana Apple CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish</p>					<p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, 12, 6, 9, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Hake with sauce and vegetables (leek and onion) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad Pan (1) Bread Plátano Banana CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef</p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) (12, 6, 9) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion) Quinoa integral Brown quinoa Pan (1) Bread Melón Melon CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish</p>					<p>Salmorejo (1) Cold tomato soup Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce Patata hervida (12) Boiled potatoes Pan (1) Bread Helado (sin alérgenos) Ice-cream (allergen free) CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg</p>				

Valoración nutricional: Calcio 116,5 Hierro 8,1 Sodio 918,4 Vit. A 338,6 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 53,3 Ác. fólico 110,6 Fibra 7,6 Colest. 64,4 AGS 11,7 AGM 7,1 AGP 6,4

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

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

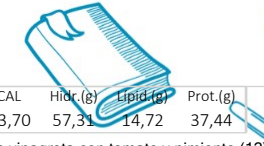
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO SIN CERDO



DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	559,79	63,08	23,33	23,85

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 12, 6, T3, T6) Pasta salad (tricolour spirals, apple and sweetcorn)
Tortilla francesa (3) French style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (1) Bread
Yogur (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	590,05	77,82	15,40	29,54

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (12, 6, 9) Valencian style paella (chicken and french beans)
Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Beef meatballs with sauce (homemade)
Pan (1) Bread
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1147,27	77,91	70,62	13,40

Brócoli a la babaína (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette
Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad
Pan (1) Bread
Naranja Orange

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	542,66	53,78	19,19	32,18

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, 12, 6, 9, T3) Spaghetti with homemade tomato sauce
Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (12, 4, 6, 9) Pomfret with vegetable sauce (carrot and pepper)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan integral (1) Brown bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	401,98	61,09	8,69	28,44

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Noodle soup with vegetables
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (1) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	332,83	46,81	14,14	6,33

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)
Gallineta a la romana (1, 3) Battered rooster
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Manzana Apple

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	332,90	47,98	13,00	10,24

Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Pinto beans 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 integral (1) Brown bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	491,89	52,81	20,40	23,19

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)
Revuelto de huevo con calabacín (3) Scrambled eggs with courgette
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (1) Bread
Manzana Apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	534,52	54,48	18,17	36,44

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Pera Pear

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	481,16	54,14	15,63	28,24

Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes)
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce
Arroz integral Brown rice
Pan (1) Bread
Manzana Apple

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	432,82	71,32	9,41	9,12

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, 12, 6, 9, T3) Fideua with vegetables (courgette and pepper)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4) Hake with sauce and vegetables (leek and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	503,70	57,31	14,72	37,44

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)
Arroz integral Brown rice
Pan integral (1) Brown bread
Naranja Orange

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	497,43	50,68	14,92	38,90

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) (12, 6, 9) Ecologic lentil stew with vegetables (potato, carrot and pepper)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (12, 14, 4, 6, 9) Marine style hake (pepper, tomato and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	401,98	62,29	8,69	28,44

Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Ecologic noodle soup with vegetables
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (12, 19) Chickpeas, beef, chicken, potatoes and carrot
Pan (1) Bread
Mandarina Tangerine

CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	456,90	50,41	15,00	31,19

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)
Estofado de ternera en salsa (12, 6, 9) Beef stew with sauce
Quinoa integral Brown quinoa
Pan (1) Bread
Melón Melon

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	424,61	50,57	14,14	26,10

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)
Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 4) Tempura cod (homemade)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (1) Bread
Manzana ecológica Ecologic apple

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	494,81	42,71	19,38	30,24

Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 6, 9) French beans with homemade tomato sauce
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce
Puré de patata (12) Mashed potatoes
Pan integral (1) Brown bread
Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream

CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	620,92	69,93	15,96	47,47

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (1) Bread
Yogur (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	429,55	35,78	29,13	4,67

Salmorejo (1) Cold tomato soup
Delicias de queso (7) Cheese pastries
Patatas fritas French fries
Pan (1) Bread
Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

Valoración nutricional: Calcio 122,5 Hierro 8,1 Sodio 905,6 Vit. A 286,4 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 51,8 Ác. fólico 109,1 Fibra 7,4 Colest. 59,8 AGS 9,0 AGM 6,5 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.

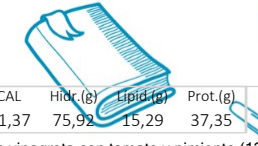
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

MAYO SIN GLUTEN



DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	621,79	83,07	22,89	20,18

Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Pasta salad (spirals, apple and sweetcorn) (gluten/egg free)
Tortilla francesa (3) French style omelette
Loncha de queso (7) Cheese slices
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Yogurt (7) Yogurt

CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	575,06	99,71	8,81	12,84

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (12, 6, 9) Valencian style paella (chicken and french beans)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12, 6, 9) Garden style mixed meatballs (peas and carrot)
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Plátano Banana

CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	1231,87	96,81	71,19	14,21

Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Biscay style broccoli (garlic and paprika)
Tortilla de patata (3) Spanish style omelette
Ensalada de lechuga y queso (12, 7) Lettuce and cheese salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Naranja Orange

CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	636,97	72,28	21,10	33,74

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) (12, 6, 9) Spaghetti with homemade tomato sauce (gluten/egg free)
Palometa en salsa con verduras (zanahoria y pimientos) (12, 4, 6, 9) 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)
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y pavo. Salad and turkey

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	546,41	80,56	14,94	30,57

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
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	492,18	67,30	14,72	27,72

Crema de zanahoria (con patata) (12) Creamed carrots (with potatoes)
Gallineta a la romana (sin gluten/huevo) (4) Battered rooster (gluten/egg free)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana Apple
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	535,57	74,47	15,18	34,27

Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Pinto beans with rice
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4) Battered hake (gluten/egg free)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear
CENA/DINNER: Ensalada y huevo. Salad and egg

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	575,40	71,66	20,43	25,35

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Lentil stew with vegetables (carrot and pepper)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6, T6) Scrambled eggs with cooked ham
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Lettuce, tomato and cucumber salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	619,12	73,38	18,74	37,25

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Salmón con salsa de eneldo (4) Salmon with dill sauce
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Pera Pear
CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
--------	------	----------	-----------	----------

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	565,76	73,04	16,20	29,05

Vichyssoise (12, 7) Creamed leeks (with potatoes)
Filetes de pollo en salsa de limón Chicken fillet with lemon sauce
Arroz integral Brown rice
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana Apple
CENA/DINNER: Verdura y pescado. Vegetables and fish

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	516,24	90,67	9,96	10,18

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten) (12, 6, 9) Ecologic fideua with vegetables (courgette and pepper) (gluten free)
Merluza en salsa con verduras (puerro y cebolla) (4) Hake with sauce and vegetables (leek and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Lettuce, tomato and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Plátano Banana
CENA/DINNER: Verdura y ternera. Vegetables and beef

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	581,37	75,92	15,29	37,35

Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento (12) White beans with vinaigrette, tomato and pepper
Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Chicken wok with vegetables (pepper, courgette and garlic)
Arroz integral Brown rice
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Naranja Orange
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	681,70	77,43	20,36	45,65

Lentejas ecológicas guisadas con chorizo (12, 6, 9) Lentil stew with "chorizo"
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (12, 14, 4, 6, 9) Marine style hake (pepper, tomato and onion)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Mandarina Tangerine
CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	546,41	80,56	14,94	30,57

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
CENA/DINNER: Ensalada y ternera. Salad and beef

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	624,81	72,62	21,99	30,98

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (12, 9) Vegetable purée (chard, potatoes, leek and celery)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) (12, 6, 9) Lean pork with tomato sauce (carrot, pepper and onion)
Quinoa integral Brown quinoa
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Melón Melon
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	524,55	71,42	14,63	25,81

Crema de calabacín (con patata) (12) Creamed courgettes (with potatoes)
Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (4) Tempura cod (homemade) (gluten free)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Lettuce, tomato and carrot salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Manzana ecológica Ecologic apple
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	608,03	65,96	21,27	29,75

Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 6, 9) French beans with homemade tomato sauce
Cinta de lomo con salsa de manzana (12, 6, 9) Grilled pork loin with apple sauce
Puré de patata (12) Mashed potatoes
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Helado (7, T3, T5, T8) Ice-cream
CENA/DINNER: Ensalada y pescado. Salad and fish

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	705,52	88,83	16,53	48,28

Arroz caldoso con verduras (12, 6, 9) Soupy rice with vegetables
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (12, 4) Ajo arriero style cod (tomato, pepper and onion)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Lettuce, carrot and sweetcorn salad
Pan (sin gluten) Bread (gluten free)
Yogurt (7) Yogurt
CENA/DINNER: Verdura y pollo. Vegetables and chicken

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	479,58	49,64	17,77	26,35

Salmorejo (sin gluten) Cold tomato soup
Filetes de pollo en salsa Chicken fillet in sauce
Patatas fritas French fries
Pan (sin gluten) Bread (gluten free) Helado (7,
CENA/DINNER: Verdura y huevo. Vegetables and egg

Valoración nutricional: Calcio 130,2 Hierro 8,6 Sodio 1093,4 Vit. A 318,7 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 52,3 Ác. fólico 107,3 Fibra 10,6 Colest. 72,8 AGS 12,2 AGM 7,3 AGP 6,1

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

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

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



secocoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO