NUESTRO COMEDOR

ENERO 25 BASAL

DIA 6

DIA 7

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
457,92	68,06	12,65	16,13

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
573,49	68,82	18,54	30,90

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
719,00	112,04	16,64	39,27

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
798,79	107,04	29,90	21,50

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,25	91,16	14,12	23,80

Arroz caldoso con verduras
Abadejo con limón (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
518,13	73,54	12,27	22,45

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla de patata (3)
Loncha de queso (7)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
511,64	68,83	15,11	26,28

Calabacín al gratén (1, 7)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
498,24	54,18	16,07	34,34

Alubias pintas con arroz
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,83	99,40	13,04	17,65

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,46	78,47	17,55	28,46

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
667,32	100,33	15,60	35,51

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,66	88,57	28,75	19,78

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Albóndigas mixtas en salsa (19)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
326,10	30,32	12,81	21,24

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
560,27	57,25	24,97	25,89

Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9)
Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
704,11	90,64	14,40	36,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
659,21	63,15	30,66	29,99

Brócoli con patata y zanahoria
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
671,15	84,40	21,63	27,27

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
354,59	47,25	12,47	9,42

Crema de guisantes (19)
Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 60,4 Hierro 7,5 Sodio 1104,4 Vit. A 65,1 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 21,9 Ác. fólico 80,5 Fibra 8,8 Colest. 14,3 AGS 4,2 AGM 5,4 AGP 4,8

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"

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

¡Bienvenidos al Comedor!

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 Vitamín y Proteín

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!

Comer, Jugar, Aprender

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

SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

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

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

Es fundamental la variedad de los mismos.

La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

SUGERENCIAS DE CENA

ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

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

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

R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es · Calle Loeches 62 nave 11. Ventorro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid.
www.secoe.es

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

ENERO 25 ALERGIA A LEGUMBRES

NUESTRO COMEDOR

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú
6					
7					
8	377,79	49,54	13,73	11,88	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo
9	486,19	50,67	18,12	28,14	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera
10	403,06	60,41	8,89	19,85	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo
13	590,79	76,82	18,01	27,31	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Patatas panaderas (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo
14	522,25	73,94	13,76	21,59	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Abadejo con limón (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo
15	296,80	36,90	10,73	11,56	Coliflor a la gallega (12) Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera
16	430,64	51,61	14,75	24,07	Calabacín al gratén (1, 7) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (sin legumbre) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo
17	477,14	38,16	16,18	29,72	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado
20	531,59	81,55	15,97	13,52	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado
21	508,16	60,32	17,13	25,69	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo
22	525,50	70,52	14,28	25,46	Crema de puerros (con patata) Merluza con limón (4, T2, T14) Arroz integral Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo
23	505,14	66,94	13,76	26,57	Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Albóndigas de ternera en salsa (caseras) (12) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado
24	245,10	13,10	12,45	19,03	Acelgas rehogadas con patatas y pimentón Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo
27	591,04	76,59	18,02	25,16	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de ternera a la jardinera (puerro y zanahoria) (casera) (12) Patatas fritas Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo
28	623,11	73,42	14,04	34,02	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo
29	578,21	45,93	30,30	27,79	Brócoli con patata y zanahoria Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Zanahoria glaseada Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo
30	420,98	41,87	20,46	13,48	Coliflor a la gallega (12) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado
31	350,70	37,86	13,38	7,49	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Calamares en salsa (14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 63,2 Hierro 2,3 Sodio 1005,9 Vit. A 69,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 34,1 Ác. fólico 72,6 Fibra 7,2 Colest. 20,9 AGS 3,3 AGM 5,6 AGP 5,0

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"

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

ENERO 25 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

NUESTRO COMEDOR

DIA 6

DIA 7

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
457,92	68,06	12,65	16,13

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
556,29	82,78	16,57	10,02

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Rollito de primavera (T1)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
719,00	112,04	16,64	39,27

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
798,79	107,04	29,90	21,50

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
645,70	92,46	17,46	29,02

Arroz caldoso con verduras
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
518,13	73,54	12,27	22,45

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla de patata (3)
Loncha de queso (7)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,82	65,29	17,83	30,14

Calabacín al gratén (1, 7)
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (7, 10, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
498,24	54,18	16,07	34,34

Alubias pintas con arroz
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,83	99,40	13,04	17,65

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y cerdo

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,46	78,47	17,55	28,46

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
671,54	104,18	18,44	26,67

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y cerdo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,66	88,57	28,75	19,78

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Albóndigas mixtas en salsa (19)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
207,56	25,80	8,74	5,97

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
560,27	57,25	24,97	25,89

Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9)
Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
682,76	113,60	16,90	10,95

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Rollito de primavera (T1)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y cerdo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
659,21	63,15	30,66	29,99

Brócoli con patata y zanahoria
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
671,15	84,40	21,63	27,27

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
502,73	48,62	18,06	31,92

Crema de guisantes (19)
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (7, 10, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 66,0 Hierro 7,8 Sodio 1173,8 Vit. A 71,5 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 21,2 Ác. fólico 81,1 Fibra 8,8 Colest. 39,3 AGS 4,5 AGM 6,0 AGP 5,1

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

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

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

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

ENERO 25 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

NUESTRO COMEDOR

DIA 6

DIA 7

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
543,06	86,92	12,63	16,10

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina
CENA: Verdura y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
573,49	68,82	18,54	30,90

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
719,00	112,04	16,64	39,27

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
798,79	107,04	29,90	21,50

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,25	91,16	14,12	23,80

Arroz caldoso con verduras
Abadejo con limón (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
484,15	74,83	10,51	16,53

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
569,50	77,28	15,54	25,44

Crema de calabacín (con patata)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
583,38	73,04	16,05	34,31

Alubias pintas con arroz
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,83	99,40	13,04	17,65

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,46	78,47	17,55	28,46

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
667,32	100,33	15,60	35,51

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,66	88,57	28,75	19,78

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Albóndigas mixtas en salsa (19)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
411,24	49,18	12,79	21,21

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
527,29	58,52	22,78	20,65

Coliflor a la gallega (12)
Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
704,11	90,64	14,40	36,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
659,21	63,15	30,66	29,99

Brócoli con patata y zanahoria
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
671,15	84,40	21,63	27,27

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,89	75,45	16,92	30,27

Crema de guisantes (19)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina
CENA: Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 50,9 Hierro 7,6 Sodio 1160,0 Vit. A 63,0 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 27,9 Ác. fólico 87,5 Fibra 9,3 Colest. 12,8 AGS 4,0 AGM 5,5 AGP 4,9

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

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

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

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

ENERO 25 ALERGIA AL HUEVO

NUESTRO COMEDOR

DIA 6

DIA 7

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
514,29	57,79	14,48	34,39

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)

Filetes de pollo al chilindrón
Loncha de jamón York (6)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
558,24	69,45	17,00	28,44

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
680,95	99,98	19,98	33,21

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y cerdo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
798,79	107,04	29,90	21,50

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y cerdo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,25	91,16	14,12	23,80

Arroz caldoso con verduras
Abadejo con limón (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
673,14	74,76	20,26	42,91

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Cinta de lomo
Loncha de queso (7)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
511,64	68,83	15,11	26,28

Calabacín al gratén (1, 7)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
498,24	54,18	16,07	34,34

Alubias pintas con arroz
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
655,24	93,07	16,51	29,93

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
595,46	78,47	17,55	28,46

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
667,32	100,33	15,60	35,51

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
770,77	89,63	35,65	21,13

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Albóndigas mixtas en salsa (19)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
326,10	30,32	12,81	21,24

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
562,55	63,24	24,48	20,20

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)
Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
702,93	91,09	14,38	36,48

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
668,52	62,72	31,16	31,07

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
688,96	82,88	17,37	39,68

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
363,00	47,67	12,56	9,57

Crema de guisantes (19)
Calamares en salsa (14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y cerdo

Valoracion nutricional: Calcio 64,7 Hierro 7,0 Sodio 1229,6 Vit. A 67,8 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 22,0 Ác. fólico 77,8 Fibra 8,9 Colest. 31,5 AGS 4,5 AGM 6,5 AGP 5,5

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"

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

secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

ENERO 25 HIPERCOLESTEROLEMIA

NUESTRO COMEDOR

DIA 6

DIA 7

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
479,36	68,35	15,77	14,16

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
541,51	64,52	16,95	28,67

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Merluza con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
610,84	98,93	13,08	31,86

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
686,79	95,04	16,07	30,52

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,25	91,16	14,12	23,80

Arroz caldoso con verduras
Abadejo con limón (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
460,65	73,99	8,53	16,01

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla de patata (3)
Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) (C)(H) (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
569,50	77,28	15,54	25,44

Crema de calabacín (con patata)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
498,24	54,18	16,07	34,34

Alubias pintas con arroz
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
609,92	98,45	16,24	15,66

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
563,48	73,53	16,71	27,84

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,03	99,96	15,73	35,47

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,14	85,16	11,82	29,78

Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
326,10	30,32	12,81	21,24

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,06	72,56	28,20	25,26

Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9)
Hamburguesa de pollo
Patata hervida
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
704,11	90,64	14,40	36,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
510,47	59,77	14,31	30,07

Brócoli con patata y zanahoria
Filetes de pollo en salsa
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
671,15	84,40	21,63	27,27

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
363,00	47,67	12,56	9,57

Crema de guisantes (19)
Calamares en salsa (14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 51,9 Hierro 7,0 Sodio 1224,3 Vit. A 65,0 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 23,1 Ác. fólico 82,2 Fibra 9,0 Colest. 24,1 AGS 2,6 AGM 5,4 AGP 5,3

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"

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

ENERO 25 SIN CERDO

NUESTRO COMEDOR

DIA 6

DIA 7

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,19	69,17	20,92	19,83

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, maíz y queso (7, 12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
573,49	68,82	18,54	30,90

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
610,84	98,93	13,08	31,86

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
686,79	95,04	16,07	30,52

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,25	91,16	14,12	23,80

Arroz caldoso con verduras
Abadejo con limón (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
519,14	82,37	11,23	22,94

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c)
Tortilla de patata (3)
Loncha de queso (7)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
511,64	68,83	15,11	26,28

Calabacín al gratén (1, 7)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
498,24	54,18	16,07	34,34

Alubias pintas con arroz
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
614,15	98,96	16,38	15,78

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, maíz y pepino (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,42	73,66	18,31	29,88

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)
Pollo en salsa stroganoff (champiñones) (7, 10, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
603,35	84,64	16,23	34,18

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
601,14	83,96	11,82	29,78

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
326,10	30,32	12,81	21,24

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
639,10	75,30	21,17	32,89

Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9)
Hamburguesa de ternera a la jardinera (puerro y zanahoria) (casera) (12)
Patatas fritas
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
704,11	90,64	14,40	36,23

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
514,04	60,29	14,33	30,19

Brócoli con patata y zanahoria
Muslitos de pollo al horno
Zanahoria glaseada
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
716,32	82,86	25,67	30,47

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
354,59	47,25	12,47	9,42

Crema de guisantes (19)
Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 82,9 Hierro 7,2 Sodio 1171,8 Vit. A 74,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 22,6 Ác. fólico 86,2 Fibra 8,6 Colest. 28,0 AGS 3,2 AGM 5,1 AGP 5,1

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

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

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

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO

ENERO 25 SIN GLUTEN

NUESTRO COMEDOR

DIA 6

DIA 7

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
471,22	69,34	14,20	15,49

Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)

Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
555,54	70,20	17,15	26,48

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12)
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
684,55	101,66	20,19	31,82

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
802,39	108,72	30,11	20,10

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas panaderas (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
606,85	92,84	14,33	22,40

Arroz caldoso con verduras
Abadejo con limón (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,27	85,91	11,93	22,61

Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento)
Tortilla de patata (3)
Loncha de queso (7)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
573,10	78,96	15,75	24,05

Crema de calabacín (con patata)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
501,84	55,86	16,28	32,95

Alubias pintas con arroz
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,43	105,58	12,90	13,01

Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo)
Tortilla francesa (3)
Loncha de jamón York (6)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,76	79,22	17,70	26,50

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)
Cinta de lomo con salsa de manzana
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
670,92	102,01	15,81	34,11

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, T2, T14)
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
774,37	91,31	35,86	19,74

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Albóndigas mixtas en salsa (19)
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
329,70	32,00	13,02	19,84

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón
Bacalao ajo arriero (tomate, pimiento y cebolla) (4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
557,57	58,00	25,12	23,93

Salteado de verduras con pavo (6, 7, T3, T9)
Hamburguesa mixta con tomate y patatas dado
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
706,53	92,77	14,59	35,08

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,81	64,83	30,87	28,60

Brócoli con patata y zanahoria
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Zanahoria glaseada
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
679,94	95,93	20,73	26,26

Lentejas ecológicas guisadas con arroz
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
358,19	48,93	12,68	8,02

Crema de guisantes (19)
Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 58,2 Hierro 7,1 Sodio 1120,9 Vit. A 64,5 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 22,0 Ác. fólico 80,1 Fibra 8,4 Colest. 15,8 AGS 4,3 AGM 5,5 AGP 5,0

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"

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

secoe® ALIMENTANDO SU FUTURO