

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 BASAL

DIA 3									
DIA 4									
DIA 5									
DIA 6									
DIA 7									
DIA 10									
DIA 11									
DIA 12									
DIA 13									
DIA 14									
DIA 17									
DIA 18									
DIA 19									
DIA 20									
DIA 21									
DIA 24									
DIA 25									
DIA 26									
DIA 27									
DIA 28									
Valoracion nutricional: Calcio 30,2 Hierro 7,5 Sodio 208,6 Vit. A 164,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 12,9 Ác. fólico 14,4 Fibra 6,9 Colest. 21,9 AGS 4,4 AGM 3,4 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

(1)



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

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

Nuestras mascotas
Vitamin y Protein



Con nuestro lema
"aprende, disfruta y convive"

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

¡Atrévete!

¡Bienvenidos al Comedor!



COMER, JUGAR, APRENDER

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



SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

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

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

Es fundamental la variedad de los mismos.



La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

SUGERENCIAS DE CENA

ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

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

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

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



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA A LEGUMBRES

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	391,19	24,38	21,42	33,71

Brócoli a la bilbaina (12)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	688,38	82,54	32,99	30,69

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	442,69	54,17	21,56	23,14

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Merluza con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	405,54	58,38	16,01	13,63

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Pisto manchego (Casero)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	583,57	74,31	24,66	30,63

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	580,08	55,66	25,19	30,17

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	595,78	72,92	25,15	28,23

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	394,92	22,00	19,48	23,36

Coliflor a la gallega (12)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Patatas dado
Yogur (7)

CENA: Ensalada y huevo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	503,00	36,70	32,84	29,99

Brócoli salteado con zanahoria
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	533,25	60,04	25,94	29,52

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	553,31	81,37	20,40	26,19

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	497,36	38,63	19,61	33,91

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	630,11	68,98	31,21	31,64

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Arroz integral
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	536,25	79,42	25,19	16,11

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	691,82	74,27	37,82	30,11

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	491,88	44,27	18,93	33,09

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 24,9 Hierro 0,5 Sodio 25,8 Vit. A 305,0 Vit. B1 0,0 Vit. B2 0,0 Vit. C 18,5 Ác. fólico 22,3 Fibra 5,0 Colest. 20,7 AGS 4,0 AGM 3,2 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"



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	498,48	45,19	23,63	36,49

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	769,38	99,76	33,35	32,89

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	814,58	81,63	45,33	45,92

Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	486,54	75,60	16,37	15,83

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
10	624,91	100,36	24,52	15,26

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	675,18	94,20	30,74	20,29

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	661,08	72,88	25,55	32,37

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	694,75	77,53	30,88	46,97

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	435,31	43,09	19,74	19,98

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
17	745,84	93,66	36,31	23,45

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	585,69	56,69	33,26	31,73

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	741,81	113,49	26,17	44,48

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	837,13	99,05	39,94	36,29

Arroz con salsa casera de tomate
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	666,88	75,48	26,32	41,40

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
24	727,25	109,26	24,43	11,55

Risotto de champiñones (7, 12)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	712,65	86,26	31,57	34,04

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	622,50	91,11	26,83	23,43

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	772,82	91,49	38,18	32,31

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28	639,84	61,87	27,33	34,90

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y cerdo

Valoracion nutricional: Calcio 29,5 Hierro 7,6 Sodio 222,8 Vit. A 158,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 12,3 Ác. fólico 13,1 Fibra 6,8 Colest. 30,4 AGS 5,4 AGM 3,4 AGP 5,4

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"



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	498,48	45,19	23,63	36,49

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	769,38	99,76	33,35	32,89

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	681,83	87,52	32,31	37,23

Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	571,68	94,46	16,35	15,80

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina

CENA: Verdura y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
10	627,45	101,07	24,47	15,01

Espirales con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	670,87	92,46	25,08	33,40

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	661,08	72,88	25,55	32,37

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	682,03	84,60	26,79	35,55

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	519,20	59,07	22,04	17,03

Coliflor a la gallega (12)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Gelatina

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
17	745,84	93,66	36,31	23,45

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	585,69	56,69	33,26	31,73

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	741,81	113,49	26,17	44,48

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	640,61	99,52	20,82	28,96

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	653,97	79,48	21,32	42,22

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
24	599,50	101,82	16,24	7,63

Arroz caldoso con verduras (19)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	712,65	86,26	31,57	34,04

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	622,50	91,11	26,83	23,43

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	772,82	91,49	38,18	32,31

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28	672,42	82,59	19,71	35,01

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 23,2 Hierro 7,5 Sodio 220,9 Vit. A 163,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 13,1 Ác. fólico 14,0 Fibra 6,8 Colest. 21,1 AGS 3,9 AGM 3,1 AGP 5,4

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

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA AL HUEVO

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	498,48	45,19	23,63	36,49

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
10	655,53	89,78	28,33	36,98

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
17	733,19	91,43	33,14	41,38

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
24	727,25	109,26	24,43	11,55

Risotto de champiñones (7, 12)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	712,65	86,26	31,57	34,04

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	769,38	99,76	33,35	32,89

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	661,08	72,88	25,55	32,37

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	703,30	103,63	28,38	34,56

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

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	692,11	77,41	30,83	46,85

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	681,83	87,52	32,31	37,23

Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	682,03	84,60	26,79	35,55

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	640,61	99,52	20,82	28,96

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	754,82	73,82	44,77	30,81

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	702,09	62,07	33,58	37,98

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Lacón al horno
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	435,31	43,09	19,74	19,98

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	568,83	60,62	21,34	42,26

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28	582,14	60,86	20,59	35,91

Espaguetis con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 29,0 Hierro 6,7 Sodio 203,3 Vit. A 158,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 12,6 Ác. fólico 11,5 Fibra 6,3 Colest. 23,9 AGS 4,9 AGM 3,4 AGP 5,6

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"



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)



Altramuzes (13)



Moluscos (14)



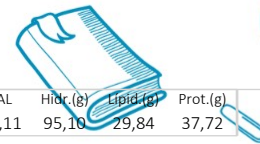
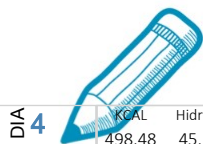
Trazas (1)



secocoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	498,48	45,19	23,63	36,49

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	498,48	45,19	23,63	36,49

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	769,38	99,76	33,35	32,89

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	687,11	95,10	29,84	37,72

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	486,54	75,60	16,37	15,83

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	624,91	100,36	24,52	15,26

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	670,87	92,46	25,08	33,40

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	661,08	72,88	25,55	32,37

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	682,03	84,60	26,79	35,55

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	434,06	40,21	22,06	17,06

Coliflor a la gallega (12)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	745,84	93,66	36,31	23,45

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	585,69	56,69	33,26	31,73

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	556,84	99,67	15,97	30,10

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	640,61	99,52	20,82	28,96

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	568,83	60,62	21,34	42,26

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	753,34	79,59	33,71	35,53

Arroz caldoso con verduras (19)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	712,65	86,26	31,57	34,04

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	622,50	91,11	26,83	23,43

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	772,82	91,49	38,18	32,31

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	587,28	63,72	19,73	35,05

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 23,8 Hierro 7,3 Sodio 189,9 Vit. A 165,9 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 13,3 Ác. fólico 14,9 Fibra 6,7 Colest. 19,9 AGS 4,0 AGM 2,9 AGP 5,4

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"



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



Trazas (1)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 SIN CERDO

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
4	504,13	46,31	26,64	19,71

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	670,87	92,46	25,08	33,40

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	585,69	56,69	33,26	31,73

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	712,65	86,26	31,57	34,04

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	769,38	99,76	33,35	32,89

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	661,08	72,88	25,55	32,37

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	556,84	99,67	15,97	30,10

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	622,50	91,11	26,83	23,43

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	624,98	87,49	27,22	34,57

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	682,03	84,60	26,79	35,55

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	640,61	99,52	20,82	28,96

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	692,84	88,19	29,34	35,42

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	486,54	75,60	16,87	15,83

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	439,03	45,86	20,75	26,01

Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8)
Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1)
Patatas dado
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	598,56	68,73	29,33	23,85

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19)
Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28	572,88	61,49	19,29	35,30

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 38,4 Hierro 6,4 Sodio 186,3 Vit. A 172,6 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 13,0 Ác. fólico 15,8 Fibra 6,7 Colest. 25,5 AGS 3,9 AGM 2,6 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.

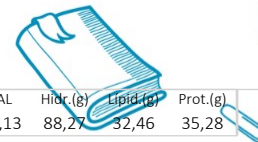
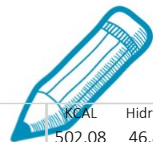
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 SIN GLUTEN



DIA 3

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

502,08

46,87

23,84

35,09

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)

Lomo de sajonia

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA 4

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

772,98

101,44

33,56

31,50

Arroz con salsa casera de tomate

Filetes de pollo en salsa de limón

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 5

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

679,13

88,27

32,46

35,28

Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19)

Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 6

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

499,85

76,88

17,92

15,19

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)

Tortilla francesa (3)

Pisto manchego (Casero)

Pan (sin gluten)

Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 10

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

631,51

107,20

24,57

10,67

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)

Tortilla de patata (3)

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 11

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

668,17

93,21

25,23

31,44

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)

Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 12

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

664,68

74,56

25,76

30,98

Crema de calabaza (con patata)

Filetes de pollo al chilindrón

Arroz integral

Pan (sin gluten)

Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 13

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

592,57

87,65

24,98

31,38

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)

Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 14

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

437,66

41,89

22,27

15,66

Coliflor a la gallega (12)

Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)

Patatas dado

Pan (sin gluten)

Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

737,94

94,42

36,26

21,77

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)

Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 18

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

589,29

58,37

33,47

30,33

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)

Filetes de pollo en salsa

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 19

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

706,90

105,31

28,59

33,17

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)

Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 20

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

637,91

100,27

20,97

27,00

Arroz con salsa casera de tomate

Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 21

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

572,43

62,30

21,55

40,86

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)

Salmón al horno (2, 4)

Ensalada de lechuga y tomate (12)

Pan (sin gluten)

Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 24

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

797,95

115,69

30,27

14,18

Risotto de champiñones (7, 12)

Empanadillas de atún (sin gluten/huevo) (3, 4, 7, T6, T8)

Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Fruta ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA 25

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

714,71

87,88

31,78

32,45

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)

Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)

Arroz integral

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 26

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

533,04

94,16

25,02

19,26

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)

Tortilla francesa (3)

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 27

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

758,42

75,50

44,98

29,41

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)

Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)

Pan (sin gluten)

Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 28

KCAL

Hidr.(g)

Lípid.(g)

Prot.(g)

585,74

62,54

20,80

34,51

Espaguetis con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)

Salmón al horno (2, 4)

Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)

Pan (sin gluten)

Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 27,4 Hierro 9,3 Sodio 247,6 Vit. A 150,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 11,5 Ác. fólico 10,5 Fibra 5,9 Colest. 24,2 AGS 4,4 AGM 3,5 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"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO