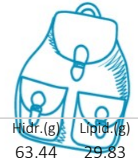
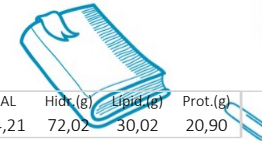
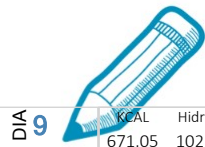


NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 BASAL



DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	635,83	86,11	28,43	22,10
Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo				

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	671,05	102,87	23,45	26,41
Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo				

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	654,43	84,82	27,79	28,22
Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera				

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	594,21	72,02	30,02	20,90
Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo				

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	649,50	63,44	29,83	42,84
Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				

DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	516,06	78,71	22,89	10,85
Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo				

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	630,66	82,52	22,46	28,95
Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo				

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	698,44	77,66	27,79	34,34
Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado				

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	756,70	117,77	26,45	45,09
Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo				

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	691,59	89,13	24,99	39,38
Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Filetes de Sajonia en salsa (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	579,20	102,69	23,89	14,71
Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo				

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	634,19	62,95	35,06	32,78
Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado				

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	730,64	100,54	29,74	31,43
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera				

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	681,67	54,60	34,09	35,74
Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado				

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	563,15	60,93	20,77	38,67
Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	684,53	84,87	36,81	19,82
Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera				

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	689,30	86,92	30,34	38,71
Crema de calabaza (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado				

Valoracion nutricional: Calcio 26,9 Hierro 7,7 Sodio 194,1 Vit. A 207,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,5 Ác. fólico 35,1 Fibra 6,8 Colest. 18,1 AGS 4,1 AGM 3,6 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"



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

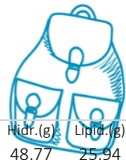
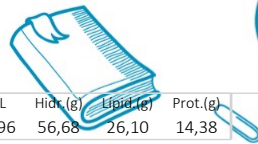
	MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
Primer plato	Farináceos o Legumbres	Verduras y Hortalizas
Segundo plato	Alimentos proteicos	Alimentos proteicos
Guarnición	Verduras y Hortalizas	Farináceos
Postre	Frutas y/o Lácteos	Frutas y/o Lácteos
Pan	Cereales	Cereales
Bebida	Agua	Agua

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

R.S. 26.00012504/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

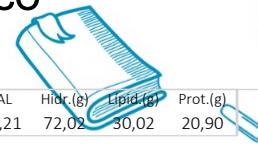
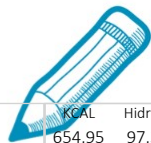


secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO



DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	596,53	71,80	24,02	27,81		590,05	85,65	23,09	24,20		508,53	68,37	20,80	23,73		472,96	56,68	26,10	14,38		545,30	48,77	25,94	29,28
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)					Arroz con salsa casera de tomate					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)					Brócoli a la bilbaina (12)					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)				
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)					Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)					Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4)					Revuelto de huevo con calabacín (3)					Filetes de pollo en salsa				
Patatas panaderas (12)					Ensalada de lechuga y tomate (12)					Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Arroz integral					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Yogur (7)				
CENA: Verdura y huevo					CENA: Ensalada y pollo					CENA: Verdura y ternera					CENA: Verdura y pollo					CENA: Ensalada y pescado				
DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	435,06	61,49	22,53	8,65		511,49	72,85	20,85	17,34		617,44	60,44	27,43	32,13		533,25	60,04	25,94	29,52		610,59	71,91	24,63	37,17
Crema de zanahoria					Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)					Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)				
Tortilla de patata (3)					Bacalao a la riojana (con tomate) (4)					Filetes de pollo en salsa de limón					carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)					Filetes de Sajonia en salsa (1)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Fruta de temporada					Patatas panaderas (12)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta ecológica					CENA: Ensalada y huevo					Yogur (7)				
CENA: Verdura y pavo					CENA: Ensalada y huevo					CENA: Verdura y pescado					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y pollo				
DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	491,90	83,18	23,41	11,41		531,18	47,60	32,11	28,61		649,64	83,32	29,38	29,23		427,03	37,56	17,76	26,08		510,87	55,06	18,07	30,05
Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)					Crema de zanahoria					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)					Brócoli a la bilbaina (12)					Arroz con salsa casera de tomate				
Tortilla francesa (3)					Filetes de pollo en salsa					Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)					Cinta de lomo					Salmón con salsa de naranja (2, 4)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)					Puré de patata					Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta ecológica					Yogur (7)				
CENA: Ensalada y pavo					CENA: Verdura y pescado					CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pescado					CENA: Verdura y huevo				
DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)															
	591,55	86,31	25,28	26,12		608,30	69,70	29,98	36,51															
Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)					Crema de calabaza (con patata)																			
Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T12, T14)					Cinta de lomo con salsa de manzana (1)																			
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)					Patatas panaderas (12)																			
Fruta de temporada					Fruta de temporada																			
CENA: Verdura y ternera					CENA: Ensalada y pescado																			

Valoracion nutricional: Calcio 23,0 Hierro 0,7 Sodio 28,9 Vit. A 255,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,2 Ác. fólico 24,0 Fibra 4,8 Colest. 21,6 AGS 3,3 AGM 3,7 AGP 4,6



DIA 8 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>635,83</td><td>86,11</td><td>28,43</td><td>22,10</td></tr></table> Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	635,83	86,11	28,43	22,10	DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>654,95</td><td>97,34</td><td>23,91</td><td>28,27</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,95	97,34	23,91	28,27	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>862,94</td><td>84,60</td><td>47,04</td><td>40,35</td></tr></table> Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Lacón al horno (6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	862,94	84,60	47,04	40,35	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>594,21</td><td>72,02</td><td>30,02</td><td>20,90</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	594,21	72,02	30,02	20,90	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>649,50</td><td>63,44</td><td>29,83</td><td>42,84</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur (7) CENA: Ensalada y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,50	63,44	29,83	42,84
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
635,83	86,11	28,43	22,10																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
654,95	97,34	23,91	28,27																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
862,94	84,60	47,04	40,35																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
594,21	72,02	30,02	20,90																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
649,50	63,44	29,83	42,84																																									
DIA 15 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>516,06</td><td>78,71</td><td>22,89</td><td>10,85</td></tr></table> Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	516,06	78,71	22,89	10,85	DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>643,70</td><td>80,02</td><td>24,91</td><td>37,02</td></tr></table> Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	643,70	80,02	24,91	37,02	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>698,44</td><td>77,66</td><td>27,79</td><td>34,34</td></tr></table> Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Verdura y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,44	77,66	27,79	34,34	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>756,70</td><td>117,77</td><td>26,45</td><td>45,09</td></tr></table> Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	756,70	117,77	26,45	45,09	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>691,59</td><td>89,13</td><td>24,99</td><td>39,38</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Filetes de Sajonia en salsa (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	691,59	89,13	24,99	39,38
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
516,06	78,71	22,89	10,85																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
643,70	80,02	24,91	37,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
698,44	77,66	27,79	34,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
756,70	117,77	26,45	45,09																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
691,59	89,13	24,99	39,38																																									
DIA 22 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>579,20</td><td>102,69</td><td>23,89</td><td>14,71</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	579,20	102,69	23,89	14,71	DIA 23 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>634,19</td><td>62,95</td><td>35,06</td><td>32,78</td></tr></table> Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	634,19	62,95	35,06	32,78	DIA 24 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>828,89</td><td>106,35</td><td>35,64</td><td>34,99</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	828,89	106,35	35,64	34,99	DIA 25 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>681,67</td><td>54,60</td><td>34,09</td><td>35,74</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Ensalada y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	681,67	54,60	34,09	35,74	DIA 26 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>628,09</td><td>60,78</td><td>28,83</td><td>38,23</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	628,09	60,78	28,83	38,23
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
579,20	102,69	23,89	14,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
634,19	62,95	35,06	32,78																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
828,89	106,35	35,64	34,99																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
681,67	54,60	34,09	35,74																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
628,09	60,78	28,83	38,23																																									
DIA 29 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>669,71</td><td>91,41</td><td>27,85</td><td>38,85</td></tr></table> Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Filetes de Sajonia en salsa (1) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	669,71	91,41	27,85	38,85	DIA 30 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>689,30</td><td>86,92</td><td>30,34</td><td>38,71</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	689,30	86,92	30,34	38,71																											
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
669,71	91,41	27,85	38,85																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
689,30	86,92	30,34	38,71																																									

Valoración nutricional: Calcio 28,6 Hierro 8,0 Sodio 212,4 Vit. A 214,2 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,2 Vit. C 18,8 Ác. fólico 36,6 Fibra 6,8 Colest. 35,4 AGS 5,0 AGM 4,6 AGP 5,6

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

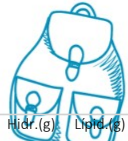
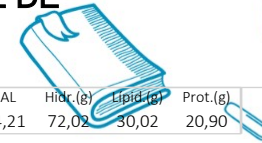
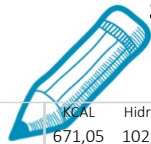
El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

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



NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
635,83	86,11	28,43	22,10

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
671,05	102,87	23,45	26,41

Arroz con salsa casera de tomate
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pollo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
589,53	85,59	21,16	25,94

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
594,21	72,02	30,02	20,90

Brócoli a la bilbaina (12)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pollo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
734,64	82,30	29,81	42,81

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Gelatina
CENA: Ensalada y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
516,06	78,71	22,89	10,85

Crema de zanahoria
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
630,66	82,52	22,46	28,95

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Bacalao a la riojana (con tomate) (4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
698,44	77,66	27,79	34,34

Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
756,70	117,77	26,45	45,09

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
776,73	108,00	24,97	39,34

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)
Filetes de Sajonia en salsa (1)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina
CENA: Verdura y pollo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
579,20	102,69	23,89	14,71

Arroz caldoso con verduras (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
634,19	62,95	35,06	32,78

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pescado

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
730,64	100,54	29,74	31,43

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
681,67	54,60	34,09	35,74

Brócoli a la bilbaina (12)
Lacón al horno (6)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
648,29	79,79	20,75	38,64

Alubias pintas con arroz integral (19)
Salmón con salsa de naranja (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Gelatina
CENA: Verdura y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
587,37	76,45	24,95	30,61

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6)
Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T12, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
689,30	86,92	30,34	38,71

Crema de calabaza (con patata)
Cinta de lomo con salsa de manzana (1)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 27,1 Hierro 7,7 Sodio 207,1 Vit. A 211,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,5 Ác. fólico 35,3 Fibra 6,8 Colest. 18,1 AGS 3,9 AGM 3,4 AGP 5,2

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.

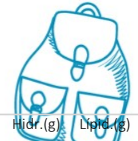
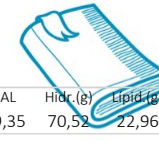
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 ALERGIA AL HUEVO



DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>635,83</td><td>86,11</td><td>28,43</td><td>22,10</td></tr></table> Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	635,83	86,11	28,43	22,10	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>671,05</td><td>102,87</td><td>23,45</td><td>26,41</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	671,05	102,87	23,45	26,41	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>676,63</td><td>89,83</td><td>29,90</td><td>24,97</td></tr></table> Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	676,63	89,83	29,90	24,97	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>549,35</td><td>70,52</td><td>22,96</td><td>29,08</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Cinta de lomo Arroz integral Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	549,35	70,52	22,96	29,08	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>649,50</td><td>63,44</td><td>29,83</td><td>42,84</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,50	63,44	29,83	42,84
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
635,83	86,11	28,43	22,10																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
671,05	102,87	23,45	26,41																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
676,63	89,83	29,90	24,97																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
549,35	70,52	22,96	29,08																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
649,50	63,44	29,83	42,84																																									
DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>512,87</td><td>64,36</td><td>23,09</td><td>26,50</td></tr></table> Crema de zanahoria Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	512,87	64,36	23,09	26,50	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>630,66</td><td>82,52</td><td>22,46</td><td>28,95</td></tr></table> Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,66	82,52	22,46	28,95	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>709,57</td><td>77,58</td><td>29,22</td><td>35,10</td></tr></table> Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	709,57	77,58	29,22	35,10	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>710,53</td><td>104,60</td><td>28,56</td><td>35,26</td></tr></table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	710,53	104,60	28,56	35,26	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>691,59</td><td>89,13</td><td>24,99</td><td>39,38</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Filetes de Sajonia en salsa (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	691,59	89,13	24,99	39,38
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
512,87	64,36	23,09	26,50																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
630,66	82,52	22,46	28,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
709,57	77,58	29,22	35,10																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
710,53	104,60	28,56	35,26																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
691,59	89,13	24,99	39,38																																									
DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>611,41</td><td>89,74</td><td>23,79</td><td>28,66</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	611,41	89,74	23,79	28,66	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>634,19</td><td>62,95</td><td>35,06</td><td>32,78</td></tr></table> Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	634,19	62,95	35,06	32,78	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>709,70</td><td>101,25</td><td>27,96</td><td>29,23</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	709,70	101,25	27,96	29,23	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>681,67</td><td>54,60</td><td>34,09</td><td>35,74</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	681,67	54,60	34,09	35,74	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>563,15</td><td>60,93</td><td>20,77</td><td>38,67</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y cerdo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	563,15	60,93	20,77	38,67
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
611,41	89,74	23,79	28,66																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
634,19	62,95	35,06	32,78																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
709,70	101,25	27,96	29,23																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
681,67	54,60	34,09	35,74																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
563,15	60,93	20,77	38,67																																									
DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>654,90</td><td>95,29</td><td>23,95</td><td>30,64</td></tr></table> Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T12, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,90	95,29	23,95	30,64	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>689,30</td><td>86,92</td><td>30,34</td><td>38,71</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	689,30	86,92	30,34	38,71																											
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
654,90	95,29	23,95	30,64																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
689,30	86,92	30,34	38,71																																									

Valoracion nutricional: Calcio 27,8 Hierro 7,1 Sodio 206,1 Vit. A 214,2 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,6 Ác. fólico 33,6 Fibra 6,5 Colest. 32,3 AGS 4,2 AGM 5,0 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)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



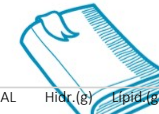
Trazas (1)



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>604,13</td><td>80,04</td><td>30,00</td><td>27,75</td></tr></table> Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	604,13	80,04	30,00	27,75	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>671,05</td><td>102,87</td><td>23,45</td><td>26,41</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	671,05	102,87	23,45	26,41	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>589,53</td><td>85,59</td><td>21,16</td><td>25,94</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	589,53	85,59	21,16	25,94	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>594,21</td><td>72,02</td><td>30,02</td><td>20,90</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	594,21	72,02	30,02	20,90	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>649,50</td><td>63,44</td><td>29,83</td><td>42,84</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	649,50	63,44	29,83	42,84
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
604,13	80,04	30,00	27,75																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
671,05	102,87	23,45	26,41																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
589,53	85,59	21,16	25,94																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
594,21	72,02	30,02	20,90																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
649,50	63,44	29,83	42,84																																									
DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>516,06</td><td>78,71</td><td>22,89</td><td>10,85</td></tr></table> Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	516,06	78,71	22,89	10,85	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>630,66</td><td>82,52</td><td>22,46</td><td>28,95</td></tr></table> Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,66	82,52	22,46	28,95	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>698,44</td><td>77,66</td><td>27,79</td><td>34,34</td></tr></table> Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	698,44	77,66	27,79	34,34	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>563,14</td><td>100,60</td><td>16,03</td><td>30,66</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	563,14	100,60	16,03	30,66	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>691,59</td><td>89,13</td><td>24,99</td><td>39,38</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Filetes de Sajonia en salsa (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	691,59	89,13	24,99	39,38
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
516,06	78,71	22,89	10,85																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
630,66	82,52	22,46	28,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
698,44	77,66	27,79	34,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
563,14	100,60	16,03	30,66																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
691,59	89,13	24,99	39,38																																									
DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>579,20</td><td>102,69</td><td>23,89</td><td>14,71</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	579,20	102,69	23,89	14,71	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>634,19</td><td>62,95</td><td>35,06</td><td>32,78</td></tr></table> Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	634,19	62,95	35,06	32,78	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>692,43</td><td>95,54</td><td>28,15</td><td>29,00</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	692,43	95,54	28,15	29,00	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>681,67</td><td>54,60</td><td>34,09</td><td>35,74</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	681,67	54,60	34,09	35,74	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>563,15</td><td>60,93</td><td>20,77</td><td>38,67</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	563,15	60,93	20,77	38,67
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
579,20	102,69	23,89	14,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
634,19	62,95	35,06	32,78																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
692,43	95,54	28,15	29,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
681,67	54,60	34,09	35,74																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
563,15	60,93	20,77	38,67																																									
DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>592,68</td><td>69,15</td><td>26,21</td><td>35,08</td></tr></table> Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	592,68	69,15	26,21	35,08	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>689,30</td><td>86,92</td><td>30,34</td><td>38,71</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	689,30	86,92	30,34	38,71																											
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
592,68	69,15	26,21	35,08																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
689,30	86,92	30,34	38,71																																									

Valoracion nutricional: Calcio 26,7 Hierro 7,0 Sodio 184,5 Vit. A 200,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,4 Ác. fólico 34,4 Fibra 6,6 Colest. 17,3 AGS 3,6 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"



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)

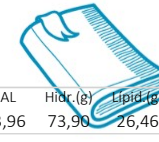
Trazas (1)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 SIN CERDO



DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
	604,13	80,04	30,00	27,75	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo			671,05	102,87	23,45	26,41	Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo			589,53	85,59	21,16	25,94	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera			553,96	73,96	26,46	16,59	Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con calabacín (3) Arroz integral Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo			585,05	55,73	26,92	39,36	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado
DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
	516,06	78,71	22,89	10,85	Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo			630,66	82,52	22,46	28,95	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo			698,44	77,66	27,79	34,34	Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado			563,14	100,60	16,03	30,66	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo			631,18	86,39	22,77	22,78	Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
	579,20	102,69	23,89	14,71	Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, 11, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo			634,19	62,95	35,06	32,78	Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado			730,64	100,54	29,74	31,43	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera			613,01	54,40	27,58	32,72	Brócoli a la bilbaina (12) Filetes de pollo en salsa Puré de patata Pan (1, T6, T10) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado			563,15	60,93	20,77	38,67	Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																							
	743,50	102,99	35,55	19,05	Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19) Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera			715,56	79,87	34,73	33,39	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado																					

Valoración nutricional: Calcio 29,7 Hierro 6,6 Sodio 173,7 Vit. A 197,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,2 Ác. fólico 35,8 Fibra 6,6 Colest. 27,6 AGS 3,5 AGM 3,2 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.

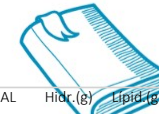
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 SIN GLUTEN



DIA 8 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 639,43 87,79 28,64 20,71 Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 674,65 104,55 23,66 25,01 Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo
DIA 15 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 519,66 80,39 23,10 9,46 Crema de zanahoria Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 16 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 552,30 83,93 22,41 25,22 Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo
DIA 22 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 576,50 103,44 24,04 12,76 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 637,79 64,63 35,27 31,38 Judías verdes rehogadas con patata (12, 19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado
DIA 29 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 590,97 78,13 25,16 29,22 Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Boquerones a la andaluza (sin gluten) (4, T2, T12, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 30 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 614,18 81,94 25,47 27,56 Crema de calabaza (con patata) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado
DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 680,23 91,51 30,11 23,57 Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 713,17 79,26 29,43 33,70 Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado
DIA 11 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 597,81 73,70 30,23 19,51 Brócoli a la bilbaina (12) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo	DIA 18 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 707,83 105,35 28,71 33,30 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo
DIA 12 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 646,80 64,19 29,98 40,89 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado	DIA 19 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 641,93 88,30 21,08 28,01 Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 13 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 600,23 80,39 23,10 9,46 Arroz con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 607,79 64,63 35,27 31,38 Arroz con verduras (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado
DIA 14 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 597,81 73,70 30,23 19,51 Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado	DIA 21 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 605,27 56,28 34,30 34,35 Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado
DIA 16 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 552,30 83,93 22,41 25,22 Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Bacalao a la riojana (con tomate) (4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 713,30 102,93 28,17 27,84 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera
DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 713,17 79,26 29,43 33,70 Espaguetis a la napolitana (sin gluten/huevo) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 685,27 56,28 34,30 34,35 Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado
DIA 18 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 707,83 105,35 28,71 33,30 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	DIA 26 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 566,75 62,61 20,98 37,27 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 19 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 641,93 88,30 21,08 28,01 Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Cinta de lomo Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	DIA 27 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 566,75 62,61 20,98 37,27 Alubias pintas con arroz integral (19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 607,79 64,63 35,27 31,38 Arroz con verduras (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	DIA 28 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 605,27 56,28 34,30 34,35 Brócoli a la bilbaina (12) Lacón al horno (6) Puré de patata Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 25,7 Hierro 8,4 Sodio 207,4 Vit. A 184,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,9 Ác. fólico 31,9 Fibra 6,2 Colest. 27,5 AGS 4,0 AGM 4,5 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.

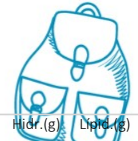
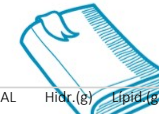
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

SEPTIEMBRE 2025 VEGETARIANO



DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
474,74	69,85	23,68	9,61

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Tofu en salsa (6, T6)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
956,72	150,29	23,87	37,29

Arroz con salsa casera de tomate
Hamburguesa de lentejas (1, 3, 12, 19, T1, T11)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
528,87	87,51	20,69	11,88

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
salteado de tofu con verduras (Brócoli y verduras) (6, 12, T6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,96	73,96	26,46	16,59

Brócoli a la bilbaina (12)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,05	65,28	20,29	19,05

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Estofado de tofu con verduras y champiñones (6, 7, 10, 12, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
516,06	78,71	22,89	10,85

Crema de zanahoria
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
525,70	79,02	20,91	16,62

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Tofu en salsa (6, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
714,85	125,86	19,41	27,62

Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3)
Hamburguesa de garbanzos (1, 3, 12, 19, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y huevo

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
571,15	113,52	15,89	21,23

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, patata y zanahoria (19)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
542,78	88,58	17,12	10,66

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)
salteado de tofu con verduras (Brócoli y verduras) (6, 12, T6)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 22

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
579,20	102,69	23,89	14,71

Arroz caldoso con verduras (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 23

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
657,38	112,87	26,65	26,18

Judías verdes rehogadas con patata (12, 19)
Hamburguesa de garbanzos (1, 3, 12, 19, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
713,69	114,51	27,76	10,59

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
518,16	62,26	19,99	16,88

Brócoli a la bilbaina (12)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3)
Puré de patata
Pan (1, T6, T10)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y huevo

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
405,11	60,17	15,37	13,40

Alubias pintas con arroz integral (19)
Tofu en salsa (6, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y huevo

DIA 29

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
918,21	141,85	23,68	37,89

Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19)
Hamburguesa de lentejas (1, 3, 12, 19, T1, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 30

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
631,37	111,00	22,87	19,12

Crema de calabaza (con patata)
Garbanzos con tofu (1, 6, 19, T6)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
528,87	87,51	20,69	11,88

Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)
salteado de tofu con verduras (Brócoli y verduras) (6, 12, T6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 32

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
553,96	73,96	26,46	16,59

Brócoli a la bilbaina (12)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 33

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
476,05	65,28	20,29	19,05

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Estofado de tofu con verduras y champiñones (6, 7, 10, 12, T6)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan integral (1, 11, T6, T10)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

Valoracion nutricional: Calcio 24,5 Hierro 12,8 Sodio 190,1 Vit. A 185,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,3 Ác. fólico 32,7 Fibra 10,8 Colest. 13,8 AGS 2,1 AGM 3,1 AGP 5,2

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"



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



Trazas (15)



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO