

# NUESTRO COMEDOR

## MARZO 2025 BASAL

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
534,78	69,48	29,49	13,09

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)  
Tortilla de patata (3)  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Verdura y ternera**

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
586,13	64,97	34,42	19,35

Crema de calabacín (con patata)  
Hamburguesa mixta en salsa (6, 19)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Verdura y pavo**

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
639,02	86,88	27,00	23,26

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

DIA 31

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
663,20	91,24	30,27	20,54

Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)  
Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Verdura y pollo**

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
681,26	94,44	31,72	19,22

Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)  
Tortilla francesa (3)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Verdura y pavo**

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,74	91,87	28,52	26,49

Risotto de champiñones (7, 12)  
Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4)  
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)  
Pan integral (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Verdura y huevo**

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
768,30	86,12	37,16	35,83

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)  
Wok de pollo con verduras (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)  
Ensalada de lechuga y zanahoria (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Verdura y huevo**

DIA 25

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
699,19	82,50	31,70	34,08

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)  
Filetes de pollo al chilindrón  
Arroz integral  
Pan integral (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Ensalada y ternera**

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
608,76	87,85	23,18	36,22

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)  
Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14)  
Zanahoria glaseada  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Verdura y ternera**

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
689,63	66,33	41,60	28,34

Crema de zanahoria y calabacín (con patata)  
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)  
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
779,22	114,71	29,92	45,40

Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19)  
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 26

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
606,12	71,90	36,02	12,36

Judías verdes a la bilbaína (12, 19)  
Empanadillas de atún (1, 4, T2, T3, T6, T7, T9, T14)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Verdura y huevo**

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
660,40	83,23	29,34	27,58

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9)  
Cinta de lomo con salsa de manzana (1)  
Puré de patata  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Ensalada y pescado**

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
720,13	72,41	32,10	38,40

Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10)  
Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)  
Zanahoria glaseada  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta ecológica  
**CENA: Verdura y cerdo**

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
691,64	102,91	21,85	33,21

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)  
Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4)  
Patatas revolconas (con pimentón)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta de temporada  
**CENA: Ensalada y ternera**

DIA 27

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
754,54	88,53	29,74	26,39

Sopa de pollo al limón (1, 6, T3)  
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19)  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Fruta ecológica  
**CENA: Ensalada y pollo**

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
472,34	36,19	18,99	34,63

Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6)  
Salmón con salsa de naranja (2, 4)  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)  
Pan integral (1, T1, T6)  
Yogur (7)  
**CENA: Verdura y huevo**

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
482,95	39,17	22,16	28,01

Coliflor a la gallega (12)  
Calamares en salsa (14, T2, T4)  
Patatas panaderas (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Yogur (7)  
**CENA: Ensalada y huevo**

DIA 21

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
550,14	56,60	26,72	26,74

Alubias pintas con arroz integral  
Revuelto de huevo con queso (3, 7)  
Ensalada de lechuga y tomate (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Yogur (7)  
**CENA: Verdura y pescado**

DIA 28

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
592,31	66,29	18,54	32,39

Arroz con salsa casera de tomate  
Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12)  
Pan (1, T1, T6)  
Yogur (7)  
**CENA: Verdura y pescado**

Valoración nutricional: Calcio 51,6 Hierro 6,8 Sodio 267,6 Vit. A 269,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,5 Ác. fólico 47,9 Fibra 6,3 Colest. 21,7 AGS 5,2 AGM 4,5 AGP 5,7

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

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

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



secoe  
ALIMENTANDO SU FUTURO



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

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

Nuestras mascotas  
Vitamin y Protein



Con nuestro lema  
"aprende, disfruta y convive"

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

¡Atrévete!

# ¡Bienvenidos al Comedor!



COMER, JUGAR, APRENDER



## SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

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

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

Es fundamental la variedad de los mismos.

## La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

## SUGERENCIAS DE CENA

ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

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

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

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

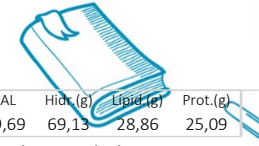
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en [info@secoe.es](mailto:info@secoe.es)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



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## MARZO 2025 ALERGIA A LEGUMBRES



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
3						
4	544,11	80,58	24,51	14,66	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada	Verdura y pavo
5	494,39	71,18	19,71	22,41	Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Merluza con limón (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Fruta de temporada	Verdura y ternera
6	589,69	69,13	28,86	25,09	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Puré de patata Fruta de temporada	Ensalada y pescado
7	493,91	48,56	17,87	29,61	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur (7)	Verdura y huevo
10	508,39	67,66	28,25	11,06	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Fruta de temporada	Verdura y ternera
11	595,04	77,77	28,04	23,99	Risotto de champiñones (7, 12) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada	Verdura y ternera
12	618,93	52,23	41,12	25,84	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Fruta de temporada	Verdura y pollo
13	779,33	94,20	27,88	38,47	Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Zanahoria glaseada Fruta ecológica	Verdura y cerdo
14	412,24	25,07	21,68	25,52	Coliflor a la gallega (12) Calamares en salsa (14, T2, T4) Patatas panaderas (12) Yogur (7)	Ensalada y huevo
17	442,47	49,09	21,79	22,46	Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada	Verdura y pavo
18	696,06	71,96	36,68	33,13	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Fruta de temporada	Verdura y huevo
19	465,05	59,68	19,23	27,51	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
20	620,94	88,81	21,37	30,72	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
21	461,58	42,91	20,83	15,22	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Yogur (7)	Verdura y pescado
24	538,83	81,36	24,29	14,39	Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada	Verdura y pescado
25	628,49	68,40	31,22	31,58	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Fruta de temporada	Ensalada y ternera
26	506,14	42,63	33,03	27,51	Coliflor con bechamel gratinada (1, 7, T8) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada	Verdura y huevo
27	534,09	63,85	14,45	27,90	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas panaderas (12) Fruta ecológica	Ensalada y pollo
28	521,61	52,19	18,06	29,89	Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Yogur (7)	Verdura y pescado
31	592,49	77,14	29,79	18,05	Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Fruta de temporada	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 33,4 Hierro 1,0 Sodio 70,7 Vit. A 301,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 18,2 Ác. fólico 35,9 Fibra 4,7 Colest. 28,4 AGS 4,0 AGM 4,1 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.

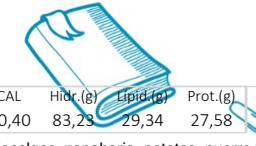
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe<sup>®</sup>  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## MARZO 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
3	681,26	94,44	31,72	19,22	Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
4	727,85	86,14	34,45	42,42	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
5	660,40	83,23	29,34	27,58	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Puré de patata Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y cerdo
6	546,32	61,09	21,95	26,27	Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Filetes de Sajonia en salsa de pimiento rojo (1) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y huevo
10	534,78	69,48	29,49	13,09	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y cerdo
11	895,81	92,04	48,43	39,80	Risotto de champiñones (7, 12) Lacón a la gallega (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
12	689,63	66,33	41,60	28,34	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
13	720,13	72,41	32,10	38,40	Lasaña casera de carne (1, 7, 9, 12, T3, T6, T10) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Verdura y cerdo
14	487,24	40,92	26,54	16,45	Coliflor a la gallega (12) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Ensalada y pavo
17	586,13	64,97	34,42	19,35	Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (6, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
18	768,30	86,12	37,16	35,83	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
19	779,22	114,71	29,92	45,40	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y cerdo
20	790,81	100,57	33,60	34,60	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Filetes de pollo al chilindrón Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
21	561,04	58,33	27,08	30,18	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y pollo
24	639,02	86,88	27,00	23,26	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y cerdo
25	593,88	83,21	21,05	31,32	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Arroz integral Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
26	613,72	65,08	32,07	31,18	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
27	754,54	88,53	29,74	26,39	Sopa de pollo al limón (1, 6, T3) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Ensalada y cerdo
28	712,23	66,86	33,17	35,03	Arroz con salsa casera de tomate Lacón a la gallega (6) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y pollo
31	663,20	91,24	30,27	20,54	Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 53,3 Hierro 8,0 Sodio 275,4 Vit. A 263,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,8 Ác. fólico 37,7 Fibra 6,3 Colest. 36,1 AGS 6,3 AGM 4,8 AGP 6,0

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

## MARZO 2025 ALERGIJA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
3	613,24	95,00	24,76	16,91	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
4	608,76	87,85	23,18	36,22	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
5	660,40	83,23	29,34	27,58	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Puré de patata Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
6	557,48	55,05	18,97	34,59	Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Gelatina	Verdura y huevo
7	534,78	69,48	29,49	13,09	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
10	539,00	83,85	19,97	22,08	Arroz caldoso con verduras (19) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
11	689,63	66,33	41,60	28,34	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
12	797,89	103,00	26,74	37,03	Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Verdura y cerdo
13	568,09	58,03	22,14	27,98	Coliflor a la gallega (12) Calamares en salsa (14, T2, T4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Gelatina	Ensalada y huevo
14	586,13	64,97	34,42	19,35	Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (6, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
17	768,30	86,12	37,16	35,83	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
18	779,22	114,71	29,92	45,40	Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
19	691,64	102,91	21,85	33,21	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
20	596,83	78,46	23,10	21,51	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Gelatina	Verdura y pescado
21	639,02	86,88	27,00	23,26	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pescado
24	699,19	82,50	31,70	34,08	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
25	613,72	65,08	32,07	31,18	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
26	754,54	88,53	29,74	26,39	Sopa de pollo al limón (1, 6, T3) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Ensalada y pollo
27	677,45	85,16	18,52	32,35	Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Gelatina	Verdura y pescado
28	607,21	84,85	28,15	18,46	Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pollo
31						

Valoración nutricional: Calcio 37,2 Hierro 6,9 Sodio 278,5 Vit. A 261,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 17,0 Ác. fólico 48,5 Fibra 6,2 Colest. 22,2 AGS 4,4 AGM 4,0 AGP 5,8

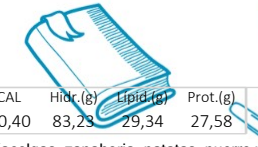
Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

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

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



secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
3	808,39	85,62	43,50	34,37	Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
4	608,76	87,85	23,18	36,22	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
5	660,40	83,23	29,34	27,58	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Puré de patata Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
6	561,96	59,47	18,47	34,47	Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y cerdo
10	466,39	51,93	22,85	28,73	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Ragout de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
11	665,74	91,87	28,52	26,49	Risotto de champiñones (7, 12) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y cerdo
12	689,63	66,33	41,60	28,34	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
13	724,58	95,12	24,60	29,94	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Ensalada y pavo
14	482,95	39,17	22,16	28,01	Coliflor a la gallega (12) Calamares en salsa (14, T2, T4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Ensalada y pollo
17	586,13	64,97	34,42	19,35	Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (6, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
18	763,10	86,13	36,95	36,10	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y cerdo
19	700,83	100,53	28,75	36,01	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
20	691,64	102,91	21,85	33,21	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pollo
21	613,16	56,13	29,09	38,45	Alubias pintas con arroz integral Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y pescado
24	810,69	73,64	42,81	44,66	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Lacón a la gallega (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pescado
25	699,19	82,50	31,70	34,08	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
26	478,73	51,19	25,69	27,22	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Cinta de lomo en salsa (zanahoria y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y cerdo
27	758,14	90,87	29,98	24,68	Sopa de pollo al limón (sin gluten/huevo) (1, 6) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Ensalada y pollo
28	592,31	66,29	18,54	32,39	Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y pescado
31	709,00	86,06	33,91	32,17	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Filetes de pollo al chilindrón Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 46,0 Hierro 6,3 Sodio 279,6 Vit. A 276,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,7 Ác. fólico 47,5 Fibra 5,9 Colest. 41,7 AGS 5,4 AGM 4,8 AGP 6,2

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

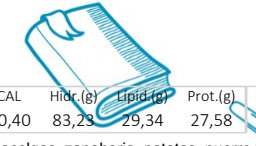
El menú irá acompañado de agua. Se ofertará leche como complemento de postre, ofreciendo las correspondientes alternativas en casos de alergias/intolerancias alimentarias.

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



# NUESTRO COMEDOR

## MARZO 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos
<b>DIA 3</b>	614,81	94,68	24,99	17,16	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y pavo</b>
<b>DIA 4</b>	608,76	87,85	23,18	36,22	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y ternera</b>
<b>DIA 5</b>	660,40	83,23	29,34	27,58	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Puré de patata Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>
<b>DIA 6</b>	472,34	36,19	18,99	34,63	Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y huevo</b>
<b>DIA 10</b>	534,78	69,48	29,49	13,09	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y ternera</b>
<b>DIA 11</b>	539,00	83,85	19,97	22,08	Arroz caldoso con verduras (19) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y huevo</b>
<b>DIA 12</b>	689,63	66,33	41,60	28,34	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>
<b>DIA 13</b>	674,83	73,64	26,21	34,06	Espaguetis a la napolitana (tomate, zanahoria y orégano) (1, T3) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica <b>CENA: Verdura y cerdo</b>
<b>DIA 14</b>	482,95	39,17	22,16	28,01	Coliflor a la gallega (12) Calamares en salsa (14, T2, T4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Ensalada y huevo</b>
<b>DIA 17</b>	561,48	64,17	33,95	17,14	Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y pavo</b>
<b>DIA 18</b>	768,30	86,12	37,16	35,83	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y huevo</b>
<b>DIA 19</b>	553,83	96,18	16,45	31,75	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y pescado</b>
<b>DIA 20</b>	691,64	102,91	21,85	33,21	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y ternera</b>
<b>DIA 21</b>	550,14	56,60	26,72	26,74	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pescado</b>
<b>DIA 24</b>	639,02	86,88	27,00	23,26	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y pescado</b>
<b>DIA 25</b>	699,19	82,50	31,70	34,08	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Ensalada y ternera</b>
<b>DIA 26</b>	454,10	50,85	23,85	24,73	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y huevo</b>
<b>DIA 27</b>	643,92	77,32	15,82	36,03	Sopa de pollo al limón (1, 6, T3) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica <b>CENA: Ensalada y pollo</b>
<b>DIA 28</b>	592,31	66,29	18,54	32,39	Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) <b>CENA: Verdura y pavo</b>
<b>DIA 31</b>	663,20	91,24	30,27	20,54	Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada <b>CENA: Verdura y pollo</b>

Valoración nutricional: Calcio 48,2 Hierro 6,4 Sodio 280,9 Vit. A 251,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 15,9 Ác. fólico 49,3 Fibra 6,1 Colest. 25,2 AGS 3,8 AGM 4,1 AGP 5,7

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

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

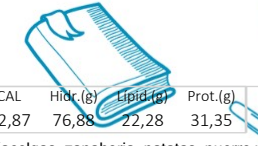
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



**secoe**  
ALIMENTANDO SU FUTURO

# NUESTRO COMEDOR

## MARZO 2025 SIN CERDO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú	CENA
3	614,81	94,68	24,99	17,16	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
4	549,50	80,42	20,85	33,35	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
5	582,87	76,88	22,28	31,35	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Ragout de pollo en salsa Puré de patata Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
6	553,43	58,74	18,21	33,67	Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y huevo
10	534,78	69,48	29,49	13,09	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y ternera
11	665,74	91,87	28,52	26,49	Risotto de champiñones (7, 12) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
12	522,44	64,30	25,45	24,85	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
13	799,71	103,06	26,93	37,25	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Zanahoria glaseada Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Verdura y cerdo
14	482,95	39,17	22,16	28,01	Coliflor a la gallega (12) Calamares en salsa (14, T2, T4) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Ensalada y huevo
17	561,48	64,17	33,95	17,14	Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pavo
18	768,30	86,12	37,16	35,83	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
19	553,83	96,18	16,45	31,75	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
20	691,64	102,91	21,85	33,21	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
21	501,78	50,90	24,76	27,30	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Ensalada y pavo
24	639,02	86,88	27,00	23,26	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pescado
25	699,19	82,50	31,70	34,08	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
26	606,12	71,90	36,02	12,36	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Empanadillas de atún (1, 4, T2, T3, T6, T7, T9, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y huevo
27	643,92	77,32	15,82	36,03	Sopa de pollo al limón (1, 6, T3) Albóndigas de pollo en salsa (caseras) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica	Ensalada y pollo
28	592,31	66,29	18,54	32,39	Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7)	Verdura y pescado
31	663,20	91,24	30,27	20,54	Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 54,8 Hierro 6,6 Sodio 287,0 Vit. A 253,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 14,9 Ác. fólico 38,6 Fibra 6,3 Colest. 27,3 AGS 3,7 AGM 3,7 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"

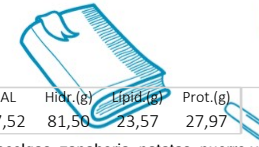


secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO



# NUESTRO COMEDOR

## MARZO 2025 SIN GLUTEN



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 3</b>	718,45	103,86	34,22	14,30	Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y pavo
<b>DIA 4</b>	622,66	92,65	23,27	34,54	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Merluza en salsa verde (con guisantes) (4, 19, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y ternera
<b>DIA 5</b>	597,52	81,50	23,57	27,97	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo Puré de patata Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y pavo
<b>DIA 6</b>	486,23	40,99	19,08	32,94	Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur (7)	Verdura y huevo
<b>DIA 7</b>	548,68	74,28	29,58	11,40	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y pavo
<b>DIA 8</b>	679,64	96,67	28,61	24,80	Risotto de champiñones (7, 12) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y huevo
<b>DIA 9</b>	703,53	71,13	41,69	26,65	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y pescado
<b>DIA 10</b>	738,48	99,92	24,69	28,25	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Fruta ecológica	Ensalada y pavo
<b>DIA 11</b>	496,84	43,97	22,25	26,33	Coliflor a la gallega (12) Calamares en salsa (14, T2, T4) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Yogur (7)	Ensalada y huevo
<b>DIA 12</b>	600,02	69,77	34,51	17,66	Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (6, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y pavo
<b>DIA 13</b>	775,36	90,73	37,07	34,26	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y huevo
<b>DIA 14</b>	714,73	105,33	28,84	34,32	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y pavo
<b>DIA 15</b>	705,54	107,71	21,94	31,53	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Fogonero a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) (2, 4) Patatas revolconas (con pimentón) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
<b>DIA 16</b>	564,03	61,40	26,81	25,06	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Yogur (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 17</b>	595,50	97,87	25,23	19,32	Potaje de garbanzos con espinacas (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y pavo
<b>DIA 18</b>	713,09	87,30	31,79	32,39	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
<b>DIA 19</b>	585,82	83,72	29,97	9,68	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Empanadillas de atún (sin gluten/huevo) (3, 4, 7, T6, T8) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y huevo
<b>DIA 20</b>	800,98	94,91	35,85	20,35	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica	Verdura y pavo
<b>DIA 21</b>	606,21	71,09	18,63	30,70	Arroz con salsa casera de tomate Salmón al horno (ajo y perejil) (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (sin gluten) Yogur (7)	Verdura y pescado
<b>DIA 22</b>	624,65	94,46	28,11	13,93	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y pollo
<b>DIA 23</b>						
<b>DIA 24</b>						
<b>DIA 25</b>						
<b>DIA 26</b>						
<b>DIA 27</b>						
<b>DIA 28</b>						
<b>DIA 29</b>						
<b>DIA 30</b>						
<b>DIA 31</b>						

Valoración nutricional: Calcio 38,1 Hierro 7,1 Sodio 268,0 Vit. A 258,4 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,0 Ác. fólico 38,0 Fibra 5,9 Colest. 22,4 AGS 4,9 AGM 4,5 AGP 5,8

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

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

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

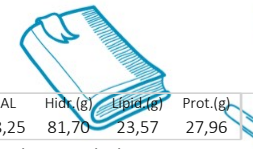


secoe®  
ALIMENTANDO SU FUTURO



# NUESTRO COMEDOR

## MARZO 25 SIN GLUTEN SIN PESCADO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Alimentos	CENA
<b>DIA 3</b>						
<b>DIA 4</b>	719,90	104,27	34,22	14,27	Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y pavo
<b>DIA 5</b>	743,48	91,43	34,54	40,69	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y ternera
<b>DIA 6</b>	598,25	81,70	23,57	27,96	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Cinta de lomo Puré de patata Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y pavo
<b>DIA 7</b>	583,53	68,01	21,76	30,59	Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Yogur (7)	Verdura y huevo
<b>DIA 10</b>	559,76	77,04	29,49	11,42	Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y ternera
<b>DIA 11</b>	911,15	97,25	48,52	38,09	Risotto de champiñones (7, 12) Lacón a la gallega (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y huevo
<b>DIA 12</b>	705,41	71,65	41,69	26,61	Crema de zanahoria y calabacín (con patata) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y pavo
<b>DIA 13</b>	740,08	100,40	24,72	28,27	Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Fruta ecológica	Verdura y cerdo
<b>DIA 14</b>	498,76	44,87	26,19	16,70	Coliflor a la gallega (12) Revuelto de huevo con jamón York y champiñón (3, 6, 12) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Yogur (7)	Verdura y ternera
<b>DIA 17</b>	601,47	70,18	34,51	17,63	Crema de calabacín (con patata) Hamburguesa mixta en salsa (6, 19) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y pavo
<b>DIA 18</b>	777,26	91,37	37,04	34,18	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y huevo
<b>DIA 19</b>	714,73	105,33	28,84	34,32	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y pavo
<b>DIA 20</b>	703,13	107,13	23,06	30,11	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Ragout de pollo en salsa Patatas revolconas (con pimentón) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
<b>DIA 21</b>	566,98	62,23	26,82	25,01	Alubias pintas con arroz integral Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Yogur (7)	Verdura y pavo
<b>DIA 24</b>	596,95	98,27	25,23	19,29	Potaje de garbanzos con espinacas (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y pavo
<b>DIA 25</b>	714,14	87,61	31,79	32,38	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Ensalada y ternera
<b>DIA 26</b>	488,12	80,06	22,25	6,63	Judías verdes a la bilbaína (12, 19) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y huevo
<b>DIA 27</b>	804,18	95,87	35,91	20,38	Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica	Ensalada y pavo
<b>DIA 28</b>	726,62	71,84	33,30	33,40	Arroz con salsa casera de tomate Lacón a la gallega (6) Ensalada de lechuga, zanahoria y pepino (12) Pan (sin gluten) Yogur (7)	Verdura y ternera
<b>DIA 31</b>	627,70	95,34	28,14	13,92	Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7) Revuelto de huevo con calabacín y champiñón (3, 12) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada	Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 39,4 Hierro 7,2 Sodio 224,5 Vit. A 244,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 15,0 Ác. fólico 39,9 Fibra 5,6 Colest. 34,8 AGS 5,8 AGM 4,6 AGP 6,0

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