

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 BASAL

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	660,34	69,74	32,56	31,59

Brócoli con patata y zanahoria
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)
Arroz integral
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,96	92,32	23,62	43,65

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Carne de pincho moruno (curry y ajo)
Cous cous con verdura (1, T6, T10)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	688,14	91,28	33,59	18,70

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	663,44	86,40	25,19	37,17

Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	782,24	114,90	30,34	46,54

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

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	701,91	98,50	26,89	13,64

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pollo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	699,15	75,60	30,05	38,73

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	738,12	65,24	44,44	28,16

Brócoli a la bilbaína (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	549,95	64,34	27,33	27,17

Crema de puerros (con patata)
Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	687,22	73,10	28,18	47,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	596,05	72,97	29,40	23,15

Crema de zanahoria
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Patatas fritas
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	496,10	61,30	15,99	25,03

Arroz caldoso con verduras (19)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	521,83	60,57	17,16	31,06

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

Valoración nutricional: Calcio 30,8 Hierro 7,1 Sodio 249,4 Vit. A 221,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 13,3 Ác. fólico 39,5 Fibra 7,0 Colest. 34,9 AGS 4,2 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



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 Proteín



Con nuestro lema
"aprende, disfruta y convive"

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

¡Atrévete!

¡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

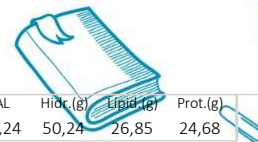
	MENÚ TIPO A	MENÚ TIPO B
Primer plato	Farináceos o Legumbres	Verduras y Hortalizas
Segundo plato	Alimentos proteicos	Alimentos proteicos
Guarnición	Verduras y Hortalizas	Farináceos
Postre	Frutas y/o Lácteos	Frutas y/o Lácteos
Pan	Cereales	Cereales
Bebida	Agua	Agua

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 11. Ventorro del Cano. 28925, Alcorcón. Madrid.
www.secoe.es



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO



DIA 1 Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					DIA 2 Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9) Carne de ternera, pollo, patata y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					DIA 3 Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					DIA 4 Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera									
DIA 7 589,6455,6432,0829,10 ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE CASERA (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					DIA 8 579,4275,9721,4333,38 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (PIMIENTO Y ZANAHORIA) (s/c) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Arroz Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					DIA 9 532,3669,3117,3724,91 ARROZ DE LA HUERTA (TOMATE, PIMIENTO Y ZANAHORIA) MERLUZA A LA ROMANA (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo					DIA 10 472,0243,2324,4136,44 CREMA DE COLIFLOR (CON PATATA) SALMÓN AL HORNO (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					DIA 11				
DIA 21					DIA 22 617,4477,1833,1116,20 FIDEUÁ CON VERDURAS (CALABACÍN Y PIMIENTOS) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					DIA 23 605,1362,0226,9829,10 ARROZ CALDOSO CON VERDURAS (SIN LEGUMBRE) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado					DIA 24 503,4060,8122,2822,59 CREMA DE ZANAHORIA Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Patatas fritas Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					DIA 25 435,7550,8915,8522,13 ARROZ DE LA HUERTA (TOMATE, PIMIENTO Y ZANAHORIA) MERLUZA A LA VIZCAINA (PIMIENTO Y PUERRO) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo				
DIA 28 642,0698,8229,1811,88 ARROZ CON SALSA CASERA DE TOMATE Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					DIA 29 592,7472,3024,7134,67 MACARRONES A LA BOLONESA (1, 12, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					DIA 30 667,4251,1443,9625,66 BRÓCOLI A LA BILBAINA (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado														
Valoracion nutricional: Calcio 15,1 Hierro 0,8 Sodio 52,1 Vit. A 281,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 14,0 Ác. fólico 20,5 Fibra 4,5 Colest. 34,2 AGS 3,8 AGM 4,3 AGP 5,1																								

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

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

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



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



Trazas (15)



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO



COMEDOR DIA 1 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 660,34 69,74 32,56 31,59 Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo	DIA 2 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 782,24 114,90 30,34 46,54 Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 3 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 549,95 64,34 27,33 27,17 Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	DIA 4 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 614,55 60,43 26,61 31,93 Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 709,63 106,43 30,94 17,28 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo	DIA 8 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 647,96 92,32 23,62 43,65 Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 724,11 92,54 24,47 31,44 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo	DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 746,43 75,26 36,34 41,46 Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Filetes de pollo en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo
DIA 21	DIA 22 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 688,14 91,28 33,59 18,70 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 699,15 75,60 30,05 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Ensalada y cerdo	DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 596,05 72,97 29,40 23,15 Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo
DIA 28 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 698,85 94,52 30,66 23,08 Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 29 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 769,22 86,97 35,86 39,07 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 30 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 738,12 65,24 44,44 28,16 Brócoli a la bilbaína (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	
Valoracion nutricional: Calcio 32.7 Hierro 7.4	Sodio 251.5 Vit. A 221.2 Vit. B1 0.3	Vit. B2 0.2 Vit. C 13.2 Ác. fólico 40.8	Fibra 6.9 Colest. 56.7 AGS 5.2
			AGM 4.7 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"





DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	660,34	69,74	32,56	31,59

Brócoli con patata y zanahoria
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)
Arroz integral
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	782,24	114,90	30,34	46,54

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

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	549,95	64,34	27,33	27,17

Crema de puerros (con patata)
Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	581,24	80,16	15,97	25,00

Arroz caldoso con verduras (19)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Gelatina
CENA: Verdura y ternera

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,63	106,43	30,94	17,28

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,96	92,32	23,62	43,65

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Carne de pincho moruno (curry y ajo)
Cous cous con verdura (1, T6, T10)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	603,07	83,41	17,85	27,40

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pollo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	687,22	73,10	28,18	47,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
--------	------	----------	-----------	----------

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
--------	------	----------	-----------	----------

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	688,14	91,28	33,59	18,70

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	699,15	75,60	30,05	38,73

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	688,25	72,69	42,72	17,41

Crema de zanahoria
Salchichas frescas (12, 19)
Patatas fritas
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	606,97	79,43	17,14	31,03

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Gelatina
CENA: Ensalada y huevo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	698,85	94,52	30,66	23,08

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	663,44	86,40	25,19	37,17

Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	738,12	65,24	44,44	28,16

Brócoli a la bilbaina (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 31,2 Hierro 7,2 Sodio 310,4 Vit. A 224,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 13,3 Ác. fólico 39,6 Fibra 6,9 Colest. 34,6 AGS 4,6 AGM 5,0 AGP 5,5

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

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

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



Gluten (1)



Crustáceo (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)



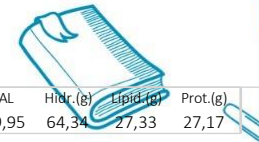
Trazas (15)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 ALERGIA AL HUEVO



DIA 1 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 660,34 69,74 32,56 31,59 Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 2 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 782,24 114,90 30,34 46,54 Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 3 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 549,95 64,34 27,33 27,17 Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 4 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 496,10 61,30 15,99 25,03 Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 788,95 82,36 41,84 38,84 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) y Lacón al horno (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 8 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 647,96 92,32 23,62 43,65 Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 587,33 84,11 16,27 24,93 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo	DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 687,22 73,10 28,18 47,67 Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo
DIA 21	DIA 22 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 680,15 88,54 29,38 31,42 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 699,15 75,60 30,05 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado	DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 596,05 72,97 29,40 23,15 Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo
DIA 28 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 717,01 84,53 34,22 29,59 Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Salchichas de pavo (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y cerdo	DIA 29 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 632,29 85,95 24,22 33,32 Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 30 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 738,12 65,24 44,44 28,16 Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 521,83 60,57 17,16 31,06 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y cerdo

Valoración nutricional: Calcio 31,5 Hierro 7,2 Sodio 307,1 Vit. A 225,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 13,3 Ác. fólico 38,1 Fibra 6,8 Colest. 44,8 AGS 5,0 AGM 6,1 AGP 6,1

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

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

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



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)



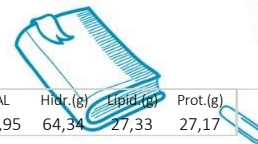
Trazas (15)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA 1 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 660,34 69,74 32,56 31,59 Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 2 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 706,92 111,49 24,96 43,55 Cocido: sopa de fideos ecológicos (1, 12, 19) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 3 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 549,95 64,34 27,33 27,17 Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 4 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 496,10 61,30 15,99 25,03 Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 7 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 709,63 106,43 30,94 17,28 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 8 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 647,96 92,32 23,62 43,65 Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan integral (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 616,68 81,06 20,27 25,81 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo	DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 687,22 73,10 28,18 47,67 Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo
DIA 21 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 688,14 91,28 33,59 18,70 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 22 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 688,14 91,28 33,59 18,70 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 699,15 75,60 30,05 38,73 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pescado	DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 672,07 73,43 32,94 33,03 Crema de zanahoria Filetes de pollo en salsa Patata hervida Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo
DIA 28 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 698,85 94,52 30,66 23,08 Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 29 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 663,44 86,40 25,19 37,17 Macarrones a la boloñesa (1, 12, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 30 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 738,12 65,24 44,44 28,16 Brócoli a la bilbaina (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (1, T1, T6) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 521,83 60,57 17,16 31,06 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan integral (1, T1, T6) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo

Valoración nutricional: Calcio 31,9 Hierro 7,1 Sodio 233,5 Vit. A 227,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 14,5 Ác. fólico 40,9 Fibra 7,0 Colest. 35,6 AGS 4,1 AGM 4,2 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)



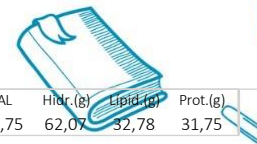
Trazas (15)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 SIN CERDO



DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	660,34	69,74	32,56	31,59

Brócoli con patata y zanahoria
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)
Arroz integral
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	555,14	97,74	16,45	31,69

Sopa de fideos ecológicos con verduras (1, 9)
Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	604,75	62,07	32,78	31,75

Crema de puerros (con patata)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	496,10	61,30	15,99	25,03

Arroz caldoso con verduras (19)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	709,63	106,43	30,94	17,28

Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	647,96	92,32	23,62	43,65

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Carne de pincho moruno (curry y ajo)
Cous cous con verdura (1, T6, T10)
Pan integral (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	701,91	98,50	26,89	13,64

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Calamares a la romana (1, 3, 4, 7, 14, T2, T6, T9, T12)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pollo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	687,22	73,10	28,18	47,67

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
--------	------	----------	-----------	----------

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
--------	------	----------	-----------	----------

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	688,14	91,28	33,59	18,70

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	699,15	75,60	30,05	38,73

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	596,05	72,97	29,40	23,15

Crema de zanahoria
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Patatas fritas
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	521,83	60,57	17,16	31,06

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan integral (1, T1, T6)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	698,85	94,52	30,66	23,08

Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	613,12	81,16	23,76	33,44

Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	659,43	62,24	35,59	31,29

Brócoli a la bilbaina (12)
Filetes de pollo en salsa
Patatas panaderas (12)
Pan (1, T1, T6)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

Valoración nutricional: Calcio 33,2 Hierro 6,2 Sodio 229,4 Vit. A 211,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 13,3 Ác. fólico 40,9 Fibra 6,8 Colest. 39,3 AGS 3,7 AGM 3,3 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)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

ABRIL 2025 SIN GLUTEN

DIA 1	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	674,24	74,54	32,65	29,91

Brócoli con patata y zanahoria
Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12)
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	624,11	90,76	23,34	39,81

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Carne de pincho moruno (curry y ajo)
Arroz
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	696,84	96,09	33,47	17,29

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	646,19	90,75	24,31	31,63

Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12)
Palometa con salsa Mery (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	715,32	105,35	28,93	34,58

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

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	601,22	88,91	16,36	23,24

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pollo

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	713,05	80,40	30,14	37,04

Alubias pintas con arroz integral (19)
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica
CENA: Ensalada y pescado

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	752,02	70,04	44,53	26,47

Brócoli a la bilbaína (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Patatas panaderas (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	563,84	69,14	27,42	25,49

Crema de puerros (con patata)
Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	695,19	89,54	28,51	47,92

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	609,95	77,77	29,49	21,46

Crema de zanahoria
Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7)
Patatas fritas
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	509,99	66,10	16,08	23,35

Arroz caldoso con verduras (19)
Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
--------	------	----------	-----------	----------

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	535,72	65,37	17,25	29,38

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y huevo

Valoración nutricional: Calcio 18,5 Hierro 12,7 Sodio 216,9 Vit. A 217,1 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 12,5 Ác. fólico 30,5 Fibra 5,7 Colest. 35,9 AGS 4,1 AGM 4,6 AGP 5,6

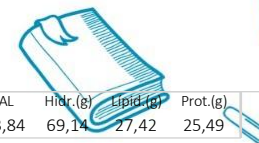
Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

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"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



DIA 7 KCAL 700,18 Hidr.(g) 105,39 Lípid.(g) 31,57 Prot.(g) 15,75 Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	DIA 1 KCAL 674,24 Hidr.(g) 74,54 Lípid.(g) 32,65 Prot.(g) 29,91 Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	DIA 2 KCAL 715,32 Hidr.(g) 105,35 Lípid.(g) 28,93 Prot.(g) 34,58 Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 3 KCAL 563,84 Hidr.(g) 69,14 Lípid.(g) 27,42 Prot.(g) 25,49 Crema de puerros (con patata) Cinta de lomo en salsa (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo	DIA 4 KCAL 628,45 Hidr.(g) 65,23 Lípid.(g) 26,70 Prot.(g) 30,24 Arroz caldoso con verduras (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera
DIA 21 KCAL 710,28 Hidr.(g) 108,13 Lípid.(g) 32,67 Prot.(g) 23,16 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 8 KCAL 624,11 Hidr.(g) 90,76 Lípid.(g) 23,34 Prot.(g) 39,81 Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Carne de pincho moruno (curry y ajo) Arroz Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	DIA 9 KCAL 586,66 Hidr.(g) 104,67 Lípid.(g) 14,81 Prot.(g) 6,89 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Escalope de cerdo (casero) (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y pollo	DIA 10 KCAL 615,84 Hidr.(g) 64,29 Lípid.(g) 33,15 Prot.(g) 31,04 Crema de coliflor (con patata) Filetes de pollo en salsa de naranja Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	DIA 11 KCAL 535,92 Hidr.(g) 62,58 Lípid.(g) 18,05 Prot.(g) 31,79 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 28 KCAL 710,28 Hidr.(g) 108,13 Lípid.(g) 32,67 Prot.(g) 23,16 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 22 KCAL 696,84 Hidr.(g) 96,09 Lípid.(g) 33,47 Prot.(g) 17,29 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 23 KCAL 713,05 Hidr.(g) 80,40 Lípid.(g) 30,14 Prot.(g) 37,04 Alubias pintas con arroz integral (19) Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo	DIA 24 KCAL 609,95 Hidr.(g) 77,77 Lípid.(g) 29,49 Prot.(g) 21,46 Crema de zanahoria Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 25 KCAL 535,92 Hidr.(g) 62,58 Lípid.(g) 18,05 Prot.(g) 31,79 Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 28 KCAL 710,28 Hidr.(g) 108,13 Lípid.(g) 32,67 Prot.(g) 23,16 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 29 KCAL 751,97 Hidr.(g) 91,31 Lípid.(g) 34,98 Prot.(g) 33,54 Macarrones a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 30 KCAL 752,02 Hidr.(g) 70,04 Lípid.(g) 44,53 Prot.(g) 26,47 Brócoli a la bilbaína (12) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pollo		
Valoración nutricional: Calcio 20,4 Hierro 9,6	Sodio 213,8 Vit. A 206,1 Vit. B1 0,3	Vit. B2 0,2 Vit. C 12,3 Ác. fólico 32,5	Fibra 5,7 Colest. 53,1 AGS 4,8	AGM 4,6 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"



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)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO