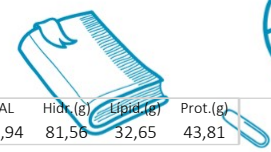
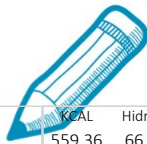


NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 BASAL



DÍA 2 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>662,16</td><td>86,78</td><td>31,24</td><td>21,17</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	662,16	86,78	31,24	21,17	DÍA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>559,36</td><td>66,00</td><td>21,10</td><td>34,46</td></tr></table> Alubias pintas con chorizo (12, 19) Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	559,36	66,00	21,10	34,46	DÍA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>876,75</td><td>110,06</td><td>36,96</td><td>43,13</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	876,75	110,06	36,96	43,13	DÍA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>732,94</td><td>81,56</td><td>32,65</td><td>43,81</td></tr></table> Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	732,94	81,56	32,65	43,81	DÍA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>533,41</td><td>73,13</td><td>21,54</td><td>15,09</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Tortilla francesa (3) Pisto manchego Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	533,41	73,13	21,54	15,09
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
662,16	86,78	31,24	21,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
559,36	66,00	21,10	34,46																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
876,75	110,06	36,96	43,13																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
732,94	81,56	32,65	43,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
533,41	73,13	21,54	15,09																																									
DÍA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>644,37</td><td>83,18</td><td>23,97</td><td>38,32</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,37	83,18	23,97	38,32	DÍA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>697,69</td><td>102,38</td><td>30,28</td><td>20,47</td></tr></table> Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	697,69	102,38	30,28	20,47	DÍA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,12</td><td>82,50</td><td>22,75</td><td>27,99</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,12	82,50	22,75	27,99	DÍA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,06</td><td>67,80</td><td>32,17</td><td>31,28</td></tr></table> Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,06	67,80	32,17	31,28	DÍA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>788,60</td><td>106,42</td><td>27,68</td><td>45,71</td></tr></table> Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Helado (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	788,60	106,42	27,68	45,71
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
644,37	83,18	23,97	38,32																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
697,69	102,38	30,28	20,47																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
650,12	82,50	22,75	27,99																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
647,06	67,80	32,17	31,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
788,60	106,42	27,68	45,71																																									
DÍA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>696,15</td><td>95,99</td><td>31,35</td><td>20,33</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	696,15	95,99	31,35	20,33	DÍA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>682,58</td><td>98,70</td><td>22,56</td><td>36,62</td></tr></table> Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Palometa con salsa Mery (2, 4) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,58	98,70	22,56	36,62	DÍA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>654,52</td><td>86,08</td><td>30,10</td><td>44,36</td></tr></table> Potaje de garbanzos con espinacas (19) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,52	86,08	30,10	44,36	DÍA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>610,34</td><td>62,73</td><td>32,80</td><td>31,98</td></tr></table> Crema de puerros (con patata) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	610,34	62,73	32,80	31,98	DÍA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table> MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	0,27	0,00	0,03	0,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
696,15	95,99	31,35	20,33																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
682,58	98,70	22,56	36,62																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
654,52	86,08	30,10	44,36																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
610,34	62,73	32,80	31,98																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
0,27	0,00	0,03	0,00																																									

Valoracion nutricional:	Calcio 39,0	Hierro 6,9	Sodio 252,0	Vit. A 205,9	Vit. B1 0,1	Vit. B2 0,2	Vit. C 17,0	Ác. fólico 45,6	Fibra 5,9	Colest. 29,4	AGS 4,4	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"

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





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

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

Nuestras mascotas
Vitamin y Protein



Con nuestro lema
"aprende, disfruta y convive"

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

¡Atrévete!

¡Bienvenidos al Comedor!



COMER, JUGAR, APRENDER

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



SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

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

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

Es fundamental la variedad de los mismos.



La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

SUGERENCIAS DE CENA

ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

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

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

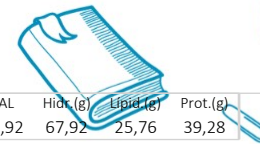
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es · Calle Loeches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



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 ALERGIA A LEGUMBRES



DIA 2 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>518,50</td><td>70,05</td><td>18,61</td><td>24,28</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Arroz integral Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	518,50	70,05	18,61	24,28	DIA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>485,78</td><td>64,10</td><td>15,69</td><td>22,27</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	485,78	64,10	15,69	22,27	DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>806,04</td><td>95,96</td><td>36,48</td><td>40,63</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	806,04	95,96	36,48	40,63	DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>598,92</td><td>67,92</td><td>25,76</td><td>39,28</td></tr></table> Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	598,92	67,92	25,76	39,28	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>462,71</td><td>59,03</td><td>21,06</td><td>12,59</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Tortilla francesa (3) Pisto manchego Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	462,71	59,03	21,06	12,59
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
518,50	70,05	18,61	24,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
485,78	64,10	15,69	22,27																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
806,04	95,96	36,48	40,63																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
598,92	67,92	25,76	39,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
462,71	59,03	21,06	12,59																																									
DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>433,71</td><td>57,10</td><td>19,91</td><td>25,35</td></tr></table> Crema de zanahoria Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	433,71	57,10	19,91	25,35	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>590,03</td><td>87,99</td><td>28,93</td><td>11,16</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	590,03	87,99	28,93	11,16	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>579,41</td><td>68,40</td><td>22,27</td><td>25,49</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	579,41	68,40	22,27	25,49	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>576,36</td><td>53,70</td><td>31,69</td><td>28,79</td></tr></table> Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	576,36	53,70	31,69	28,79	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>548,84</td><td>52,75</td><td>23,24</td><td>30,67</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Magro de cerdo, pollo, patata y zanahoria (12) Helado (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	548,84	52,75	23,24	30,67
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
433,71	57,10	19,91	25,35																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
590,03	87,99	28,93	11,16																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
579,41	68,40	22,27	25,49																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
576,36	53,70	31,69	28,79																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
548,84	52,75	23,24	30,67																																									
DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>585,19</td><td>83,77</td><td>27,31</td><td>13,52</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	585,19	83,77	27,31	13,52	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>641,67</td><td>83,67</td><td>25,13</td><td>33,19</td></tr></table> Espirales con salsa de tomate casera (1, T3) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	641,67	83,67	25,13	33,19	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>589,16</td><td>56,58</td><td>34,66</td><td>37,47</td></tr></table> Patatas a la riojana (con chorizo) (12) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga y tomate (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	589,16	56,58	34,66	37,47	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>538,10</td><td>48,56</td><td>32,32</td><td>29,28</td></tr></table> Crema de puerros (con patata) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	538,10	48,56	32,32	29,28	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table> MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	0,27	0,00	0,03	0,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
585,19	83,77	27,31	13,52																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
641,67	83,67	25,13	33,19																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
589,16	56,58	34,66	37,47																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
538,10	48,56	32,32	29,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
0,27	0,00	0,03	0,00																																									

Valoracion nutricional: Calcio 24,7 Hierro 0,8 Sodio 57,2 Vit. A 272,3 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,4 Ác. fólico 25,4 Fibra 4,2 Colest. 29,3 AGS 3,7 AGM 3,4 AGP 5,0

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

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

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



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)

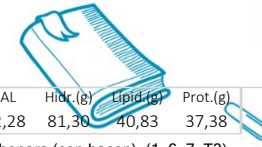
Trazas (1)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA 2

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
662,16	86,78	31,24	21,17

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Hamburguesa mixta en salsa (19, T6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
583,66	66,23	22,94	36,99

Alubias pintas con chorizo (12, 19)
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Ensalada y huevo

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
876,75	110,06	36,96	43,13

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
782,28	81,30	40,83	37,38

Macarrones a la carbonara (con bacon) (1, 6, 7, T3)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
533,41	73,13	21,54	15,09

Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)
Tortilla francesa (3)
Pisto manchego
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
807,11	73,47	42,86	44,36

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)
Lacón al horno (6)
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
697,69	102,38	30,28	20,47

Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
650,23	79,68	23,56	30,40

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Cinta de lomo
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
647,06	67,80	32,17	31,28

Brócoli con patata y zanahoria
Filetes de pollo en salsa
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
788,60	106,42	27,68	45,71

Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)
Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Helado (7)

CENA: Verdura y pavo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
696,15	95,99	31,35	20,33

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
677,28	100,59	20,61	31,25

Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6)
Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11)
Cous cous con verdura (1, T6, T10)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
654,52	86,08	30,10	44,36

Potaje de garbanzos con espinacas (19)
Cinta de lomo con salsa de manzana (1)
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 19

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
610,34	62,73	32,80	31,98

Crema de puerros (con patata)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 20

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
0,27	0,00	0,03	0,00

MENÚ ESPECIAL

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 36,8 Hierro 7,0 Sodio 248,0 Vit. A 186,2 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,3 Ác. fólico 43,0 Fibra 5,8 Colest. 36,5 AGS 5,1 AGM 3,9 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.

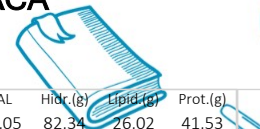
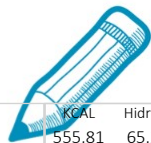
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA 2 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>662,16</td><td>86,78</td><td>31,24</td><td>21,17</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	662,16	86,78	31,24	21,17	DIA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>555,81</td><td>65,25</td><td>21,10</td><td>34,36</td></tr></table> Alubias pintas con chorizo (12, 19) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	555,81	65,25	21,10	34,36	DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>876,75</td><td>110,06</td><td>36,96</td><td>43,13</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	876,75	110,06	36,96	43,13	DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>668,05</td><td>82,34</td><td>26,02</td><td>41,53</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	668,05	82,34	26,02	41,53	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>618,55</td><td>92,00</td><td>21,52</td><td>15,05</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Tortilla francesa (3) Pisto manchego Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	618,55	92,00	21,52	15,05
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
662,16	86,78	31,24	21,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
555,81	65,25	21,10	34,36																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
876,75	110,06	36,96	43,13																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
668,05	82,34	26,02	41,53																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
618,55	92,00	21,52	15,05																																									
DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>644,37</td><td>83,18</td><td>23,97</td><td>38,32</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,37	83,18	23,97	38,32	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>697,69</td><td>102,38</td><td>30,28</td><td>20,47</td></tr></table> Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	697,69	102,38	30,28	20,47	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,12</td><td>82,50</td><td>22,75</td><td>27,99</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,12	82,50	22,75	27,99	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,06</td><td>67,80</td><td>32,17</td><td>31,28</td></tr></table> Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,06	67,80	32,17	31,28	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>775,10</td><td>104,17</td><td>27,46</td><td>45,34</td></tr></table> Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3) Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Helado (sin alérgenos) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	775,10	104,17	27,46	45,34
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
644,37	83,18	23,97	38,32																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
697,69	102,38	30,28	20,47																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
650,12	82,50	22,75	27,99																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
647,06	67,80	32,17	31,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
775,10	104,17	27,46	45,34																																									
DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>696,15</td><td>95,99</td><td>31,35</td><td>20,33</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	696,15	95,99	31,35	20,33	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>682,58</td><td>98,70</td><td>22,56</td><td>36,62</td></tr></table> Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Palometa con salsa Mery (2, 4) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,58	98,70	22,56	36,62	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>654,52</td><td>86,08</td><td>30,10</td><td>44,36</td></tr></table> Potaje de garbanzos con espinacas (19) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,52	86,08	30,10	44,36	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>610,34</td><td>62,73</td><td>32,80</td><td>31,98</td></tr></table> Crema de puerros (con patata) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	610,34	62,73	32,80	31,98	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table> MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	0,27	0,00	0,03	0,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
696,15	95,99	31,35	20,33																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
682,58	98,70	22,56	36,62																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
654,52	86,08	30,10	44,36																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
610,34	62,73	32,80	31,98																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
0,27	0,00	0,03	0,00																																									

Valoración nutricional: Calcio 39,0 Hierro 6,9 Sodio 256,9 Vit. A 210,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,2 Vit. C 16,9 Ác. fólico 45,6 Fibra 5,9 Colest. 29,4 AGS 4,2 AGM 3,2 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"



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



(14)



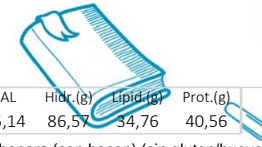
(1)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 ALERGIA AL HUEVO



DIA 2 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>662,16</td><td>86,78</td><td>31,24</td><td>21,17</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	662,16	86,78	31,24	21,17	DIA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>559,36</td><td>66,00</td><td>21,10</td><td>34,46</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	559,36	66,00	21,10	34,46	DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>782,45</td><td>97,34</td><td>34,17</td><td>35,95</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	782,45	97,34	34,17	35,95	DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>755,14</td><td>86,57</td><td>34,76</td><td>40,56</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	755,14	86,57	34,76	40,56	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>635,60</td><td>70,00</td><td>27,00</td><td>31,97</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	635,60	70,00	27,00	31,97
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
662,16	86,78	31,24	21,17																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
559,36	66,00	21,10	34,46																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
782,45	97,34	34,17	35,95																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
755,14	86,57	34,76	40,56																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
635,60	70,00	27,00	31,97																																																													
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Alubias pintas con chorizo (12, 19) Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Filetes de pollo en salsa Pisto manchego Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pavo																																												
DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>644,37</td><td>83,18</td><td>23,97</td><td>38,32</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,37	83,18	23,97	38,32	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>630,06</td><td>84,64</td><td>24,84</td><td>34,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	630,06	84,64	24,84	34,42	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>644,91</td><td>82,51</td><td>22,54</td><td>28,27</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,91	82,51	22,54	28,27	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,06</td><td>67,80</td><td>32,17</td><td>31,28</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,06	67,80	32,17	31,28	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>742,42</td><td>93,25</td><td>29,79</td><td>35,88</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	742,42	93,25	29,79	35,88
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
644,37	83,18	23,97	38,32																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
630,06	84,64	24,84	34,42																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
644,91	82,51	22,54	28,27																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
647,06	67,80	32,17	31,28																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
742,42	93,25	29,79	35,88																																																													
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Helado (7) CENA: Verdura y pescado																																												
DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>756,26</td><td>94,10</td><td>33,76</td><td>32,95</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	756,26	94,10	33,76	32,95	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>670,48</td><td>101,47</td><td>21,71</td><td>32,71</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	670,48	101,47	21,71	32,71	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>654,52</td><td>86,08</td><td>30,10</td><td>44,36</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,52	86,08	30,10	44,36	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>610,34</td><td>62,73</td><td>32,80</td><td>31,98</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	610,34	62,73	32,80	31,98	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	0,27	0,00	0,03	0,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
756,26	94,10	33,76	32,95																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
670,48	101,47	21,71	32,71																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
654,52	86,08	30,10	44,36																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
610,34	62,73	32,80	31,98																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
0,27	0,00	0,03	0,00																																																													
Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Palometa con salsa Mery (2, 4) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Potaje de garbanzos con espinacas (19) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Crema de puerros (con patata) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo																																												

Valoración nutricional: Calcio 39,4 Hierro 6,2 Sodio 249,5 Vit. A 209,7 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,6 Ác. fólico 43,9 Fibra 5,5 Colest. 44,4 AGS 4,7 AGM 4,0 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.

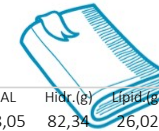
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA 2 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>637,51</td><td>85,98</td><td>30,78</td><td>18,96</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	637,51	85,98	30,78	18,96	DIA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>511,72</td><td>67,44</td><td>16,50</td><td>31,45</td></tr></table> Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	511,72	67,44	16,50	31,45	DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>754,03</td><td>80,81</td><td>36,41</td><td>40,15</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	754,03	80,81	36,41	40,15	DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>668,05</td><td>82,34</td><td>26,02</td><td>41,53</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	668,05	82,34	26,02	41,53	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>533,41</td><td>73,13</td><td>21,54</td><td>15,09</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Tortilla francesa (3) Pisto manchego Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	533,41	73,13	21,54	15,09
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
637,51	85,98	30,78	18,96																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
511,72	67,44	16,50	31,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
754,03	80,81	36,41	40,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
668,05	82,34	26,02	41,53																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
533,41	73,13	21,54	15,09																																									
DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>581,22</td><td>74,54</td><td>22,89</td><td>31,14</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	581,22	74,54	22,89	31,14	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>697,69</td><td>102,38</td><td>30,28</td><td>20,47</td></tr></table> Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	697,69	102,38	30,28	20,47	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,12</td><td>82,50</td><td>22,75</td><td>27,99</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,12	82,50	22,75	27,99	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,06</td><td>67,80</td><td>32,17</td><td>31,28</td></tr></table> Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,06	67,80	32,17	31,28	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>553,53</td><td>89,27</td><td>13,02</td><td>30,27</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Helado (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	553,53	89,27	13,02	30,27
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
581,22	74,54	22,89	31,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
697,69	102,38	30,28	20,47																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
650,12	82,50	22,75	27,99																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
647,06	67,80	32,17	31,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
553,53	89,27	13,02	30,27																																									
DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>696,15</td><td>95,99</td><td>31,35</td><td>20,33</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	696,15	95,99	31,35	20,33	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>682,58</td><td>98,70</td><td>22,56</td><td>36,62</td></tr></table> Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Palometa con salsa Mery (2, 4) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,58	98,70	22,56	36,62	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>654,52</td><td>86,08</td><td>30,10</td><td>44,36</td></tr></table> Potaje de garbanzos con espinacas (19) Cinta de lomo con salsa de manzana (1) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,52	86,08	30,10	44,36	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>610,34</td><td>62,73</td><td>32,80</td><td>31,98</td></tr></table> Crema de puerros (con patata) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	610,34	62,73	32,80	31,98	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table> MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	0,27	0,00	0,03	0,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
696,15	95,99	31,35	20,33																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
682,58	98,70	22,56	36,62																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
654,52	86,08	30,10	44,36																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
610,34	62,73	32,80	31,98																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
0,27	0,00	0,03	0,00																																									

Valoracion nutricional: Calcio 38,0 Hierro 6,1 Sodio 256,9 Vit. A 207,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,9 Ác. fólico 43,5 Fibra 5,8 Colest. 29,0 AGS 3,6 AGM 3,1 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.

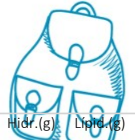
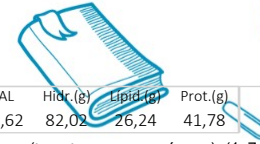
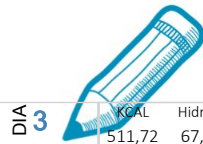
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 SIN CERDO



DIA 2 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>637,51</td><td>85,98</td><td>30,78</td><td>18,96</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa de pollo (6, T1, T2, T3, T4, T7, T8, T9, T10, T12, T14) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	637,51	85,98	30,78	18,96	DIA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>511,72</td><td>67,44</td><td>16,50</td><td>31,45</td></tr></table> Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19) Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	511,72	67,44	16,50	31,45	DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>876,75</td><td>110,06</td><td>36,96</td><td>43,13</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	876,75	110,06	36,96	43,13	DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>669,62</td><td>82,02</td><td>26,24</td><td>41,78</td></tr></table> Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	669,62	82,02	26,24	41,78	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>533,41</td><td>73,13</td><td>21,54</td><td>15,09</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Tortilla francesa (3) Pisto manchego Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	533,41	73,13	21,54	15,09
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
637,51	85,98	30,78	18,96																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
511,72	67,44	16,50	31,45																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
876,75	110,06	36,96	43,13																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
669,62	82,02	26,24	41,78																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
533,41	73,13	21,54	15,09																																									
DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>644,37</td><td>83,18</td><td>23,97</td><td>38,32</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	644,37	83,18	23,97	38,32	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>697,69</td><td>102,38</td><td>30,28</td><td>20,47</td></tr></table> Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	697,69	102,38	30,28	20,47	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>650,12</td><td>82,50</td><td>22,75</td><td>27,99</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	650,12	82,50	22,75	27,99	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>647,06</td><td>67,80</td><td>32,17</td><td>31,28</td></tr></table> Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	647,06	67,80	32,17	31,28	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>553,53</td><td>89,27</td><td>13,02</td><td>30,27</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Helado (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	553,53	89,27	13,02	30,27
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
644,37	83,18	23,97	38,32																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
697,69	102,38	30,28	20,47																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
650,12	82,50	22,75	27,99																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
647,06	67,80	32,17	31,28																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
553,53	89,27	13,02	30,27																																									
DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>655,90</td><td>97,87</td><td>27,79</td><td>16,02</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	655,90	97,87	27,79	16,02	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>682,58</td><td>98,70</td><td>22,56</td><td>36,62</td></tr></table> Ensalada de pasta (espirales tricolor, manzana y maíz) (1, 6, 12, T3, T6) Palometa con salsa Mery (2, 4) Cous cous con verdura (1, T6, T10) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	682,58	98,70	22,56	36,62	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>680,77</td><td>79,02</td><td>34,49</td><td>39,04</td></tr></table> Potaje de garbanzos con espinacas (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	680,77	79,02	34,49	39,04	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>610,34</td><td>62,73</td><td>32,80</td><td>31,98</td></tr></table> Crema de puerros (con patata) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	610,34	62,73	32,80	31,98	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table> MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	0,27	0,00	0,03	0,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
655,90	97,87	27,79	16,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
682,58	98,70	22,56	36,62																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
680,77	79,02	34,49	39,04																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
610,34	62,73	32,80	31,98																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
0,27	0,00	0,03	0,00																																									

Valoracion nutricional:	Calcio 41,8	Hierro 6,3	Sodio 250,3	Vit. A 213,2	Vit. B1 0,1	Vit. B2 0,1	Vit. C 16,9	Ác. fólico 47,1	Fibra 5,8	Colest. 37,2	AGS 3,7	AGM 3,1	AGP 5,0
-------------------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-----------------	-----------	--------------	---------	---------	---------

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

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

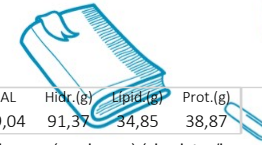
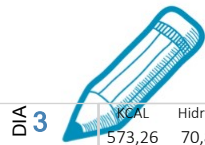
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"

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



NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 SIN GLUTEN



DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>676,05</td><td>91,58</td><td>31,33</td><td>19,49</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	676,05	91,58	31,33	19,49	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>573,26</td><td>70,80</td><td>21,19</td><td>32,77</td></tr></table> Alubias pintas con chorizo (12, 19) Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	573,26	70,80	21,19	32,77	DIA 4 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>796,34</td><td>102,14</td><td>34,26</td><td>34,26</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	796,34	102,14	34,26	34,26	DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>769,04</td><td>91,37</td><td>34,85</td><td>38,87</td></tr></table> Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (6, 7) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	769,04	91,37	34,85	38,87	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>547,31</td><td>77,93</td><td>21,63</td><td>13,40</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Tortilla francesa (3) Pisto manchego Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	547,31	77,93	21,63	13,40
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
676,05	91,58	31,33	19,49																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
573,26	70,80	21,19	32,77																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
796,34	102,14	34,26	34,26																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
769,04	91,37	34,85	38,87																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
547,31	77,93	21,63	13,40																																									
DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>587,21</td><td>92,64</td><td>21,98</td><td>33,30</td></tr></table> Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	587,21	92,64	21,98	33,30	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>711,59</td><td>107,18</td><td>30,37</td><td>18,78</td></tr></table> Paella Valenciana (pollo y judías verdes) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	711,59	107,18	30,37	18,78	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>658,81</td><td>87,31</td><td>22,63</td><td>26,58</td></tr></table> Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	658,81	87,31	22,63	26,58	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>660,96</td><td>72,60</td><td>32,26</td><td>29,60</td></tr></table> Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	660,96	72,60	32,26	29,60	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>756,32</td><td>98,05</td><td>29,88</td><td>34,19</td></tr></table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Helado (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	756,32	98,05	29,88	34,19
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
587,21	92,64	21,98	33,30																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
711,59	107,18	30,37	18,78																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
658,81	87,31	22,63	26,58																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
660,96	72,60	32,26	29,60																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
756,32	98,05	29,88	34,19																																									
DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>710,04</td><td>100,79</td><td>31,44</td><td>18,64</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	710,04	100,79	31,44	18,64	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>717,47</td><td>106,74</td><td>24,83</td><td>30,76</td></tr></table> Ensalada de pasta (espirales, manzana y maíz) (sin gluten/huevo) (12) Palometa con salsa Mery (2, 4) Patatas panaderas (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	717,47	106,74	24,83	30,76	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>589,69</td><td>84,21</td><td>25,12</td><td>32,91</td></tr></table> Potaje de garbanzos con espinacas (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	589,69	84,21	25,12	32,91	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>622,70</td><td>67,46</td><td>32,89</td><td>30,09</td></tr></table> Crema de puerros (con patata) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	622,70	67,46	32,89	30,09	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>0,27</td><td>0,00</td><td>0,03</td><td>0,00</td></tr></table> MENÚ ESPECIAL CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	0,27	0,00	0,03	0,00
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
710,04	100,79	31,44	18,64																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
717,47	106,74	24,83	30,76																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
589,69	84,21	25,12	32,91																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
622,70	67,46	32,89	30,09																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
0,27	0,00	0,03	0,00																																									

Valoración nutricional: Calcio 26,4 Hierro 7,6 Sodio 225,3 Vit. A 194,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,6 Ác. fólico 35,7 Fibra 5,1 Colest. 34,0 AGS 4,3 AGM 4,2 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