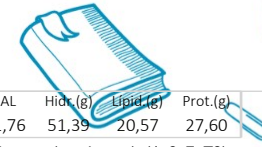
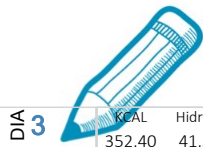


NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 BASAL 1-3 AÑOS



DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>417,16</td><td>54,67</td><td>19,68</td><td>13,34</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)	417,16	54,67	19,68	13,34	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>352,40</td><td>41,58</td><td>13,29</td><td>21,71</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)	352,40	41,58	13,29	21,71	DIA 4 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>552,35</td><td>69,34</td><td>23,28</td><td>27,17</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)	552,35	69,34	23,28	27,17	DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>461,76</td><td>51,39</td><td>20,57</td><td>27,60</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)	461,76	51,39	20,57	27,60	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>336,37</td><td>46,12</td><td>13,57</td><td>9,52</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)	336,37	46,12	13,57	9,52
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
417,16	54,67	19,68	13,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
352,40	41,58	13,29	21,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
552,35	69,34	23,28	27,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
461,76	51,39	20,57	27,60																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
336,37	46,12	13,57	9,52																																									
DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>405,95</td><td>52,40</td><td>15,10</td><td>24,14</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)	405,95	52,40	15,10	24,14	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>439,55</td><td>64,50</td><td>19,07</td><td>12,90</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)	439,55	64,50	19,07	12,90	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>409,57</td><td>51,97</td><td>14,33</td><td>17,63</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)	409,57	51,97	14,33	17,63	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>407,65</td><td>42,71</td><td>20,27</td><td>19,71</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)	407,65	42,71	20,27	19,71	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>420,66</td><td>55,37</td><td>14,81</td><td>27,51</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) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	420,66	55,37	14,81	27,51
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
405,95	52,40	15,10	24,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
439,55	64,50	19,07	12,90																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
409,57	51,97	14,33	17,63																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
407,65	42,71	20,27	19,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
420,66	55,37	14,81	27,51																																									
DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>438,57</td><td>60,47</td><td>19,75</td><td>12,81</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)	438,57	60,47	19,75	12,81	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>430,03</td><td>62,18</td><td>14,21</td><td>23,07</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)	430,03	62,18	14,21	23,07	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>394,25</td><td>51,82</td><td>18,92</td><td>28,00</td></tr></table> Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (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)	394,25	51,82	18,92	28,00	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>384,51</td><td>39,52</td><td>20,67</td><td>20,15</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)	384,51	39,52	20,67	20,15	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>277,57</td><td>32,04</td><td>6,60</td><td>20,46</td></tr></table> Sopa de fideos integrales con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Patatas revolconas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	277,57	32,04	6,60	20,46
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
438,57	60,47	19,75	12,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
430,03	62,18	14,21	23,07																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
394,25	51,82	18,92	28,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
384,51	39,52	20,67	20,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
277,57	32,04	6,60	20,46																																									
DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>444,15</td><td>57,85</td><td>20,40</td><td>14,51</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	444,15	57,85	20,40	14,51	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>381,38</td><td>57,94</td><td>13,17</td><td>16,02</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	381,38	57,94	13,17	16,02	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>333,47</td><td>43,54</td><td>9,72</td><td>20,02</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	333,47	43,54	9,72	20,02	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>418,92</td><td>51,41</td><td>16,39</td><td>26,13</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón al horno (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)	418,92	51,41	16,39	26,13	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>363,63</td><td>33,79</td><td>15,63</td><td>20,42</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	363,63	33,79	15,63	20,42
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
444,15	57,85	20,40	14,51																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
381,38	57,94	13,17	16,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
333,47	43,54	9,72	20,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
418,92	51,41	16,39	26,13																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
363,63	33,79	15,63	20,42																																									
DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>397,73</td><td>58,00</td><td>17,41</td><td>10,38</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	397,73	58,00	17,41	10,38																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
397,73	58,00	17,41	10,38																																									

Valoración nutricional: Calcio 21,1 Hierro 4,7 Sodio 162,4 Vit. A 150,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,4 Ác. fólico 24,9 Fibra 4,1 Colest. 17,0 AGS 2,5 AGM 2,0 AGP 3,4

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

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

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



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



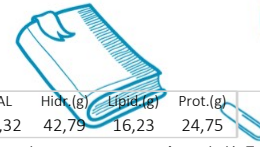
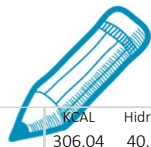
Trazas (1)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 ALERGIA A LEGUMBRES



DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
	326,66	44,13	11,73	15,30			306,04	40,38	9,89	14,03			507,81	60,46	22,98	25,60			377,32	42,79	16,23	24,75			291,82	37,24	13,27	7,94	
Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)						Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)						Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)						Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)						Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12)					
Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11)						Merluza en salsa meniere (4, 7, T2, T14)						Escalope de pollo (casero) (1, 3, 12, T11)						Salmón con salsa de naranja (2, 4)						Tortilla francesa (3)					
Arroz integral						Ensalada de lechuga y tomate (12)						Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)						Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)						Pisto manchego					
Fruta de temporada						Fruta ecológica						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Yogur (7)					
CENA: Ensalada y pescado						CENA: Ensalada y huevo						CENA: Verdura y pescado						CENA: Verdura y ternera						CENA: Verdura y pollo					
DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
	273,24	35,97	12,54	15,97			371,72	55,44	18,22	7,03			365,03	43,09	14,03	16,06			363,11	33,83	19,96	18,14			269,61	21,56	12,01	18,03	
Crema de zanahoria						Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)						Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)						Brócoli con patata y zanahoria						Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)					
Bacaladitos en tempura (caseros) (1, 2, 4)						Tortilla de patata (3)						Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14)						Filetes de pollo en salsa						Magro de cerdo, pollo, patata y zanahoria (12)					
Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12)						Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)						Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)						Arroz integral						Yogur (7)					
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta ecológica						Fruta de temporada						CENA: Verdura y pescado					
CENA: Verdura y huevo						CENA: Ensalada y pescado						CENA: Verdura y ternera						CENA: Ensalada y huevo											
DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
	368,67	52,77	17,21	8,52			404,25	52,71	15,83	20,91			371,17	35,65	21,84	23,61			339,00	30,59	20,36	18,45			235,67	25,05	6,09	18,70	
Arroz con salsa casera de tomate						Espirales con salsa de tomate casera (1, T3)						Patatas a la riojana (con chorizo) (12)						Crema de puerros (con patata)						Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)					
Revuelto de huevo con calabacín (3)						Palometa con salsa Mery (2, 4)						Cinta de lomo con salsa de manzana (1)						Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)						Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)					
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)						Patatas panaderas (12)						Ensalada de lechuga y tomate (12)						Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)						Patatas revolconas					
Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Fruta de temporada						Yogur (7)					
CENA: Verdura y pescado						CENA: Ensalada y ternera						CENA: Verdura y huevo						CENA: Ensalada y pescado						CENA: Verdura y pollo					
DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)		DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
	315,40	41,93	17,84	6,89			336,84	49,05	12,86	14,45			214,60	15,35	9,08	11,44			374,38	42,53	16,09	24,56			319,09	24,91	15,33	18,85	
Crema de puerros (con patata)						Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)						Brócoli a la bilbaína (12)						Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)						Crema de calabaza (con patata)					
Tortilla de patata (3)						Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14)						Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11)						Salmón al horno (2, 4)						Filetes de pollo en salsa					
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)						Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)						Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)						Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)						Arroz integral					
Fruta de temporada						Zanahoria glaseada						Fruta ecológica						Fruta de temporada						Yogur (7)					
CENA: Ensalada y pavo						CENA: Ensalada y huevo						CENA: Verdura y pescado						CENA: Verdura y ternera						CENA: Ensalada y pavo					
DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																									
Arroz caldoso con verduras (sin legumbre)																													
Tortilla francesa (3)																													
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)																													
Fruta de temporada																													
CENA: Ensalada y pescado																													

Valoración nutricional: Calcio 11,5 Hierro 0,5 Sodio 33,8 Vit. A 176,0 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 11,5 Ác. fólico 15,5 Fibra 2,8 Colest. 16,9 AGS 2,1 AGM 2,1 AGP 3,3

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

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

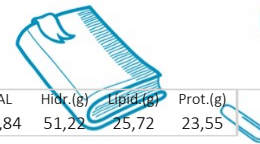
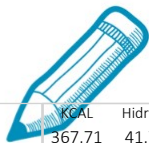
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	417,16	54,67	19,68	13,34
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)
	367,71	41,72	14,45	23,31
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)
	552,35	69,34	23,28	27,17
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)
	492,84	51,22	25,72	23,55
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)
	336,37	46,12	13,87	9,52
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)
	508,48	46,29	27,00	27,95
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)
	439,55	64,50	19,07	12,90
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)
	409,64	50,20	14,85	19,15
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)
	407,65	42,71	20,27	19,71
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)
	420,66	55,37	14,81	27,51
Cocido: sopa de fideos (1, 19, T3)				
Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19)				
Pan (1, T6, T10, T11)				
Yogur (7)				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	438,57	60,47	19,75	12,81
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)
	426,69	63,37	12,98	19,69
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)
	412,35	54,23	18,96	27,95
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)
	384,51	39,52	20,67	20,15
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)
	393,05	31,90	18,49	23,34
Sopa de fideos integrales con verduras (1, 9, T3, T6, T10)				
Lacón al horno (6)				
Patatas revolconas				
Pan (1, T6, T10, T11)				
Yogur (7)				
CENA: Verdura y pollo				

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	444,15	57,85	20,40	14,51
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1)				
Tortilla de patata (3)				
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)				
Pan (1, T6, T10, T11)				
Fruta de temporada				
CENA: Ensalada y pavo				

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	451,74	56,31	19,87	20,29
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)				
Filetes de pollo en salsa				
Zanahoria glaseada				
Pan integral (1, T6, T10, T11)				
Fruta de temporada				
CENA: Ensalada y huevo				

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	333,47	43,54	9,72	20,02
Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19)				
Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11)				
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)				
Pan (1, T6, T10, T11)				
Fruta ecológica				
CENA: Verdura y pavo				

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	495,21	51,84	25,65	24,02
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3)				
Lacón al horno (6)				
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)				
Pan (1, T6, T10, T11)				
Fruta de temporada				
CENA: Verdura y ternera				

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	363,63	33,79	15,63	20,42
Crema de calabaza (con patata)				
Filetes de pollo en salsa				
Arroz integral				
Pan (1, T6, T10, T11)				
Yogur (7)				
CENA: Ensalada y pavo				

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	397,73	58,00	17,41	10,38
Arroz caldoso con verduras (19)				
Tortilla francesa (3)				
Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento)				
Pan (1, T6, T10, T11)				
Fruta de temporada				
CENA: Ensalada y pavo				

Valoracion nutricional:	Calcio 19,7	Hierro 4,6	Sodio 152,7	Vit. A 139,1	Vit. B1 0,1	Vit. B2 0,1	Vit. C 10,5	Ác. fólico 23,7	Fibra 4,1	Colest. 20,8	AGS 3,3	AGM 2,1	AGP 3,3
-------------------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-----------------	-----------	--------------	---------	---------	---------

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"

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)
- (6)
- (7)
- (8)
- (9)
- (10)
- (11)
- (12)
- (13)
- (14)
- (T)

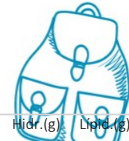
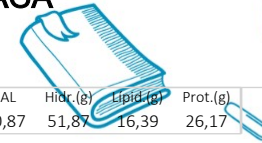
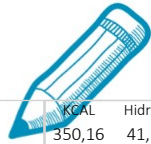


secoe[®]

ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>417,16</td><td>54,67</td><td>19,68</td><td>13,34</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)	417,16	54,67	19,68	13,34	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>350,16</td><td>41,11</td><td>13,29</td><td>21,65</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)	350,16	41,11	13,29	21,65	DIA 4 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>552,35</td><td>69,34</td><td>23,28</td><td>27,17</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)	552,35	69,34	23,28	27,17	DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>420,87</td><td>51,87</td><td>16,39</td><td>26,17</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)	420,87	51,87	16,39	26,17	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>389,69</td><td>57,96</td><td>13,55</td><td>9,48</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)	389,69	57,96	13,55	9,48
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
417,16	54,67	19,68	13,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
350,16	41,11	13,29	21,65																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
552,35	69,34	23,28	27,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
420,87	51,87	16,39	26,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
389,69	57,96	13,55	9,48																																									
DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>405,95</td><td>52,40</td><td>15,10</td><td>24,14</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)	405,95	52,40	15,10	24,14	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>439,55</td><td>64,50</td><td>19,07</td><td>12,90</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)	439,55	64,50	19,07	12,90	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>409,57</td><td>51,97</td><td>14,33</td><td>17,63</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)	409,57	51,97	14,33	17,63	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>407,65</td><td>42,71</td><td>20,27</td><td>19,71</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)	407,65	42,71	20,27	19,71	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>473,98</td><td>67,20</td><td>14,79</td><td>27,47</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) Gelatina CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	473,98	67,20	14,79	27,47
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
405,95	52,40	15,10	24,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
439,55	64,50	19,07	12,90																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
409,57	51,97	14,33	17,63																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
407,65	42,71	20,27	19,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
473,98	67,20	14,79	27,47																																									
DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>438,57</td><td>60,47</td><td>19,75</td><td>12,81</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)	438,57	60,47	19,75	12,81	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>430,03</td><td>62,18</td><td>14,21</td><td>23,07</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)	430,03	62,18	14,21	23,07	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>412,35</td><td>54,23</td><td>18,96</td><td>27,95</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)	412,35	54,23	18,96	27,95	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>384,51</td><td>39,52</td><td>20,67</td><td>20,15</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)	384,51	39,52	20,67	20,15	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>330,89</td><td>43,87</td><td>6,58</td><td>20,43</td></tr></table> Sopa de fideos integrales con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Patatas revolconas Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	330,89	43,87	6,58	20,43
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
438,57	60,47	19,75	12,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
430,03	62,18	14,21	23,07																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
412,35	54,23	18,96	27,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
384,51	39,52	20,67	20,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
330,89	43,87	6,58	20,43																																									
DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>444,15</td><td>57,85</td><td>20,40</td><td>14,51</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	444,15	57,85	20,40	14,51	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>381,38</td><td>57,94</td><td>13,17</td><td>16,02</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	381,38	57,94	13,17	16,02	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>333,47</td><td>43,54</td><td>9,72</td><td>20,02</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	333,47	43,54	9,72	20,02	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>418,92</td><td>51,41</td><td>16,39</td><td>26,13</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón al horno (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)	418,92	51,41	16,39	26,13	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>416,95</td><td>45,62</td><td>15,61</td><td>20,39</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	416,95	45,62	15,61	20,39
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
444,15	57,85	20,40	14,51																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
381,38	57,94	13,17	16,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
333,47	43,54	9,72	20,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
418,92	51,41	16,39	26,13																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
416,95	45,62	15,61	20,39																																									
DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>397,73</td><td>58,00</td><td>17,41</td><td>10,38</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	397,73	58,00	17,41	10,38																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
397,73	58,00	17,41	10,38																																									

Valoracion nutricional: Calcio 21,3 Hierro 4,5 Sodio 171,2 Vit. A 152,8 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,7 Ác. fólico 25,4 Fibra 4,1 Colest. 17,0 AGS 2,4 AGM 2,0 AGP 3,4

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

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

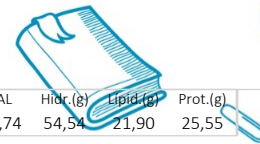
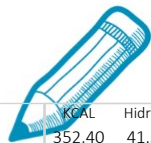
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 ALERGIA AL HUEVO



DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>417,16</td><td>54,67</td><td>19,68</td><td>13,34</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)	417,16	54,67	19,68	13,34	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>352,40</td><td>41,58</td><td>13,29</td><td>21,71</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 pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	352,40	41,58	13,29	21,71	DIA 4 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>492,94</td><td>61,33</td><td>21,53</td><td>22,65</td></tr></table> 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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	492,94	61,33	21,53	22,65	DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>475,74</td><td>54,54</td><td>21,90</td><td>25,55</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 (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	475,74	54,54	21,90	25,55	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>400,74</td><td>44,15</td><td>17,02</td><td>20,15</td></tr></table> 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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	400,74	44,15	17,02	20,15
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
417,16	54,67	19,68	13,34																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
352,40	41,58	13,29	21,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
492,94	61,33	21,53	22,65																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
475,74	54,54	21,90	25,55																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
400,74	44,15	17,02	20,15																																									
DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>405,95</td><td>52,40</td><td>15,10</td><td>24,14</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 pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	405,95	52,40	15,10	24,14	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>396,94</td><td>53,32</td><td>15,65</td><td>21,68</td></tr></table> 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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	396,94	53,32	15,65	21,68	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>406,29</td><td>51,98</td><td>14,20</td><td>17,81</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 (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	406,29	51,98	14,20	17,81	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>407,65</td><td>42,71</td><td>20,27</td><td>19,71</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 pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	407,65	42,71	20,27	19,71	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>391,57</td><td>47,07</td><td>16,14</td><td>21,31</td></tr></table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	391,57	47,07	16,14	21,31
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
405,95	52,40	15,10	24,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
396,94	53,32	15,65	21,68																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
406,29	51,98	14,20	17,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
407,65	42,71	20,27	19,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
391,57	47,07	16,14	21,31																																									
DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>476,44</td><td>59,28</td><td>21,27</td><td>20,76</td></tr></table> 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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	476,44	59,28	21,27	20,76	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>422,40</td><td>63,92</td><td>13,68</td><td>20,60</td></tr></table> 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	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	422,40	63,92	13,68	20,60	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>412,35</td><td>54,23</td><td>18,96</td><td>27,95</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 pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	412,35	54,23	18,96	27,95	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>384,51</td><td>39,52</td><td>20,67</td><td>20,15</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)	384,51	39,52	20,67	20,15	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>325,62</td><td>34,30</td><td>10,89</td><td>21,27</td></tr></table> Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Patatas revolconas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	325,62	34,30	10,89	21,27
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
476,44	59,28	21,27	20,76																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
422,40	63,92	13,68	20,60																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
412,35	54,23	18,96	27,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
384,51	39,52	20,67	20,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
325,62	34,30	10,89	21,27																																									
DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>510,93</td><td>46,56</td><td>27,03</td><td>28,00</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Lacón al horno (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	510,93	46,56	27,03	28,00	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>381,38</td><td>57,94</td><td>13,17</td><td>16,02</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	381,38	57,94	13,17	16,02	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>337,35</td><td>42,96</td><td>11,70</td><td>21,81</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Cinta de lomo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	337,35	42,96	11,70	21,81	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>417,66</td><td>54,24</td><td>16,17</td><td>24,08</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Salmón al horno (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)	417,66	54,24	16,17	24,08	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>363,63</td><td>33,79</td><td>15,63</td><td>20,42</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	363,63	33,79	15,63	20,42
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
510,93	46,56	27,03	28,00																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
381,38	57,94	13,17	16,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
337,35	42,96	11,70	21,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
417,66	54,24	16,17	24,08																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
363,63	33,79	15,63	20,42																																									
DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>395,97</td><td>56,27</td><td>14,89</td><td>18,22</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Cinta de lomo Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	395,97	56,27	14,89	18,22																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
395,97	56,27	14,89	18,22																																									

Valoración nutricional: Calcio 21,4 Hierro 4,2 Sodio 167,4 Vit. A 148,6 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 11,0 Ác. fólico 24,4 Fibra 3,8 Colest. 28,2 AGS 2,9 AGM 2,9 AGP 3,8

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

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

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



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)



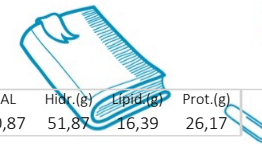
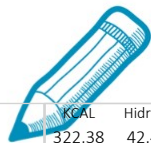
Trazas (1)



secocoe®
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>401,63</td><td>54,17</td><td>19,39</td><td>11,95</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)	401,63	54,17	19,39	11,95	DIA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>322,38</td><td>42,49</td><td>10,39</td><td>19,81</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)	322,38	42,49	10,39	19,81	DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>475,04</td><td>50,91</td><td>22,94</td><td>25,29</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)	475,04	50,91	22,94	25,29	DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>420,87</td><td>51,87</td><td>16,39</td><td>26,17</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)	420,87	51,87	16,39	26,17	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>336,37</td><td>46,12</td><td>13,57</td><td>9,52</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)	336,37	46,12	13,57	9,52
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
401,63	54,17	19,39	11,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
322,38	42,49	10,39	19,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
475,04	50,91	22,94	25,29																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
420,87	51,87	16,39	26,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
336,37	46,12	13,57	9,52																																									
DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>366,17</td><td>46,96</td><td>14,42</td><td>19,62</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)	366,17	46,96	14,42	19,62	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>439,55</td><td>64,50</td><td>19,07</td><td>12,90</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)	439,55	64,50	19,07	12,90	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>409,57</td><td>51,97</td><td>14,33</td><td>17,63</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)	409,57	51,97	14,33	17,63	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>407,65</td><td>42,71</td><td>20,27</td><td>19,71</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)	407,65	42,71	20,27	19,71	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>272,57</td><td>44,56</td><td>5,58</td><td>17,78</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	272,57	44,56	5,58	17,78
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
366,17	46,96	14,42	19,62																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
439,55	64,50	19,07	12,90																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
409,57	51,97	14,33	17,63																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
407,65	42,71	20,27	19,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
272,57	44,56	5,58	17,78																																									
DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>438,57</td><td>60,47</td><td>19,75</td><td>12,81</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)	438,57	60,47	19,75	12,81	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>430,03</td><td>62,18</td><td>14,21</td><td>23,07</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)	430,03	62,18	14,21	23,07	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>412,35</td><td>54,23</td><td>18,96</td><td>27,95</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)	412,35	54,23	18,96	27,95	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>384,51</td><td>39,52</td><td>20,67</td><td>20,15</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)	384,51	39,52	20,67	20,15	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>277,57</td><td>32,04</td><td>6,60</td><td>20,46</td></tr></table> Sopa de fideos integrales con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Patatas revolconas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	277,57	32,04	6,60	20,46
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
438,57	60,47	19,75	12,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
430,03	62,18	14,21	23,07																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
412,35	54,23	18,96	27,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
384,51	39,52	20,67	20,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
277,57	32,04	6,60	20,46																																									
DIA 23 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>444,15</td><td>57,85</td><td>20,40</td><td>14,51</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	444,15	57,85	20,40	14,51	DIA 24 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>381,38</td><td>57,94</td><td>13,17</td><td>16,02</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	381,38	57,94	13,17	16,02	DIA 25 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>333,47</td><td>43,54</td><td>9,72</td><td>20,02</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	333,47	43,54	9,72	20,02	DIA 26 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>418,92</td><td>51,41</td><td>16,39</td><td>26,13</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón al horno (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)	418,92	51,41	16,39	26,13	DIA 27 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>363,63</td><td>33,79</td><td>15,63</td><td>20,42</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	363,63	33,79	15,63	20,42
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
444,15	57,85	20,40	14,51																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
381,38	57,94	13,17	16,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
333,47	43,54	9,72	20,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
418,92	51,41	16,39	26,13																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
363,63	33,79	15,63	20,42																																									
DIA 30 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>397,73</td><td>58,00</td><td>17,41</td><td>10,38</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	397,73	58,00	17,41	10,38																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
397,73	58,00	17,41	10,38																																									

Valoracion nutricional: Calcio 20,8 Hierro 4,2 Sodio 164,6 Vit. A 151,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,7 Ác. fólico 24,4 Fibra 4,1 Colest. 16,8 AGS 2,1 AGM 1,9 AGP 3,3

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

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

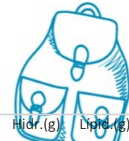
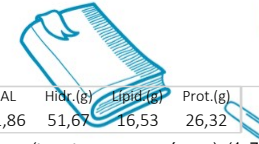
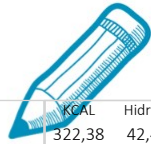
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

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>401,63</td><td>54,17</td><td>19,39</td><td>11,95</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)	401,63	54,17	19,39	11,95	DIA 3 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>322,38</td><td>42,49</td><td>10,39</td><td>19,81</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)	322,38	42,49	10,39	19,81	DIA 4 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>552,35</td><td>69,34</td><td>23,28</td><td>27,17</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)	552,35	69,34	23,28	27,17	DIA 5 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>421,86</td><td>51,67</td><td>16,53</td><td>26,32</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)	421,86	51,67	16,53	26,32	DIA 6 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>336,37</td><td>46,12</td><td>13,87</td><td>9,52</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)	336,37	46,12	13,87	9,52
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
401,63	54,17	19,39	11,95																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
322,38	42,49	10,39	19,81																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
552,35	69,34	23,28	27,17																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
421,86	51,67	16,53	26,32																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
336,37	46,12	13,87	9,52																																									
DIA 9 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>405,95</td><td>52,40</td><td>15,10</td><td>24,14</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)	405,95	52,40	15,10	24,14	DIA 10 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>439,55</td><td>64,50</td><td>19,07</td><td>12,90</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)	439,55	64,50	19,07	12,90	DIA 11 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>409,57</td><td>51,97</td><td>14,33</td><td>17,63</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)	409,57	51,97	14,33	17,63	DIA 12 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>407,65</td><td>42,71</td><td>20,27</td><td>19,71</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)	407,65	42,71	20,27	19,71	DIA 13 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>272,57</td><td>44,56</td><td>5,58</td><td>17,78</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	272,57	44,56	5,58	17,78
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
405,95	52,40	15,10	24,14																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
439,55	64,50	19,07	12,90																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
409,57	51,97	14,33	17,63																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
407,65	42,71	20,27	19,71																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
272,57	44,56	5,58	17,78																																									
DIA 16 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>413,21</td><td>61,66</td><td>17,51</td><td>10,09</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)	413,21	61,66	17,51	10,09	DIA 17 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>430,03</td><td>62,18</td><td>14,21</td><td>23,07</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)	430,03	62,18	14,21	23,07	DIA 18 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>428,89</td><td>49,78</td><td>21,73</td><td>24,59</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)	428,89	49,78	21,73	24,59	DIA 19 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>384,51</td><td>39,52</td><td>20,67</td><td>20,15</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)	384,51	39,52	20,67	20,15	DIA 20 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>277,57</td><td>32,04</td><td>6,60</td><td>20,46</td></tr></table> Sopa de fideos integrales con verduras (1, 9, T3, T6, T10) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Patatas revolconas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	277,57	32,04	6,60	20,46
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
413,21	61,66	17,51	10,09																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
430,03	62,18	14,21	23,07																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
428,89	49,78	21,73	24,59																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
384,51	39,52	20,67	20,15																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
277,57	32,04	6,60	20,46																																									
DIA 23 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>444,15</td><td>57,85</td><td>20,40</td><td>14,51</td></tr></table> Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	444,15	57,85	20,40	14,51	DIA 24 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>381,38</td><td>57,94</td><td>13,17</td><td>16,02</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	381,38	57,94	13,17	16,02	DIA 25 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>333,47</td><td>43,54</td><td>9,72</td><td>20,02</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Hamburguesa de pollo (casera) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	333,47	43,54	9,72	20,02	DIA 26 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>418,92</td><td>51,41</td><td>16,39</td><td>26,13</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón al horno (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)	418,92	51,41	16,39	26,13	DIA 27 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>363,63</td><td>33,79</td><td>15,63</td><td>20,42</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pavo	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	363,63	33,79	15,63	20,42
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
444,15	57,85	20,40	14,51																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
381,38	57,94	13,17	16,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
333,47	43,54	9,72	20,02																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
418,92	51,41	16,39	26,13																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
363,63	33,79	15,63	20,42																																									
DIA 30 <table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>397,73</td><td>58,00</td><td>17,41</td><td>10,38</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	397,73	58,00	17,41	10,38																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
397,73	58,00	17,41	10,38																																									

Valoracion nutricional: Calcio 22,5 Hierro 4,2 Sodio 161,6 Vit. A 154,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,7 Ác. fólico 26,1 Fibra 4,1 Colest. 20,5 AGS 2,2 AGM 1,9 AGP 3,3

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

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

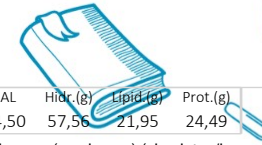
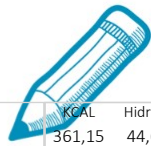
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 SIN GLUTEN



DIA 2	KCAL 425,91	Hidr.(g) 57,70	Lípid.(g) 19,74	Prot.(g) 12,28
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				

DIA 3	KCAL 361,15	Hidr.(g) 44,61	Lípid.(g) 13,35	Prot.(g) 20,65
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				

DIA 4	KCAL 501,70	Hidr.(g) 64,35	Lípid.(g) 21,58	Prot.(g) 21,58
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				

DIA 5	KCAL 484,50	Hidr.(g) 57,56	Lípid.(g) 21,95	Prot.(g) 24,49
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				

DIA 6	KCAL 345,12	Hidr.(g) 49,15	Lípid.(g) 13,63	Prot.(g) 8,45
Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Tortilla francesa (3) Pisto manchego Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				

DIA 9	KCAL 335,59	Hidr.(g) 49,20	Lípid.(g) 12,82	Prot.(g) 15,75
Crema de zanahoria 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				

DIA 10	KCAL 448,30	Hidr.(g) 67,52	Lípid.(g) 19,13	Prot.(g) 11,83
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				

DIA 11	KCAL 415,05	Hidr.(g) 55,00	Lípid.(g) 14,26	Prot.(g) 16,75
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Filetes de pollo en salsa Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera				

DIA 12	KCAL 416,40	Hidr.(g) 45,74	Lípid.(g) 20,32	Prot.(g) 18,65
Brócoli con patata y zanahoria Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo				

DIA 13	KCAL 400,32	Hidr.(g) 50,09	Lípid.(g) 16,20	Prot.(g) 20,25
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, magro de cerdo, patata y zanahoria (12, 19) Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado				

DIA 16	KCAL 447,33	Hidr.(g) 63,50	Lípid.(g) 19,81	Prot.(g) 11,75
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				

DIA 17	KCAL 452,01	Hidr.(g) 67,25	Lípid.(g) 15,64	Prot.(g) 19,38
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				

DIA 18	KCAL 371,51	Hidr.(g) 53,05	Lípid.(g) 15,82	Prot.(g) 20,73
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				

DIA 19	KCAL 392,30	Hidr.(g) 42,50	Lípid.(g) 20,72	Prot.(g) 18,96
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				

DIA 20	KCAL 334,37	Hidr.(g) 37,32	Lípid.(g) 10,95	Prot.(g) 20,21
Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Patatas revolconas Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				

DIA 23	KCAL 368,70	Hidr.(g) 53,84	Lípid.(g) 18,20	Prot.(g) 7,40
Crema de puerros (con patata) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo				

DIA 24	KCAL 390,14	Hidr.(g) 60,96	Lípid.(g) 13,22	Prot.(g) 14,96
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Merluza a la marinera (pimiento, tomate y cebolla) (4, T2, T14) Zanahoria glaseada Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo				

DIA 25	KCAL 388,18	Hidr.(g) 48,22	Lípid.(g) 17,43	Prot.(g) 15,43
Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19) Hamburguesa mixta en salsa (19, T6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (sin gluten) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado				

DIA 26	KCAL 426,41	Hidr.(g) 57,27	Lípid.(g) 16,23	Prot.(g) 23,02
Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera				

DIA 27	KCAL 372,38	Hidr.(g) 36,82	Lípid.(g) 15,69	Prot.(g) 19,36
Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Arroz integral Pan (sin gluten) Yogur (7) CENA: Ensalada y pavo				

DIA 30	KCAL 406,49	Hidr.(g) 61,03	Lípid.(g) 17,46	Prot.(g) 9,32
Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (sin gluten) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado				

Valoracion nutricional: Calcio 13,0 Hierro 4,1 Sodio 144,7 Vit. A 156,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 10,7 Ác. fólico 20,0 Fibra 3,4 Colest. 19,3 AGS 2,7 AGM 2,5 AGP 3,6

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.

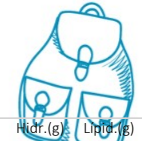
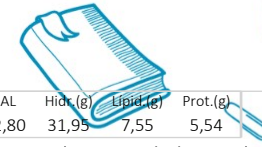
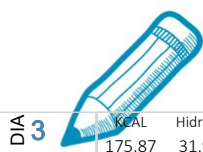
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

JUNIO 2025 TRITURADO



DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>177,51</td><td>32,71</td><td>7,01</td><td>4,66</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	177,51	32,71	7,01	4,66	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>175,87</td><td>31,96</td><td>6,94</td><td>5,29</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, T2, T14) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	175,87	31,96	6,94	5,29	DIA 4 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>188,47</td><td>31,97</td><td>7,41</td><td>7,26</td></tr></table> Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	188,47	31,97	7,41	7,26	DIA 5 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>182,80</td><td>31,95</td><td>7,55</td><td>5,54</td></tr></table> Puré de verdura con ternera (patata, zanahoria, puerro) (12) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	182,80	31,95	7,55	5,54	DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>175,87</td><td>31,96</td><td>6,94</td><td>5,29</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, T2, T14) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	175,87	31,96	6,94	5,29
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
177,51	32,71	7,01	4,66																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
175,87	31,96	6,94	5,29																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
188,47	31,97	7,41	7,26																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
182,80	31,95	7,55	5,54																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
175,87	31,96	6,94	5,29																																									
DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>177,51</td><td>32,71</td><td>7,01</td><td>4,66</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	177,51	32,71	7,01	4,66	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>175,87</td><td>31,96</td><td>6,94</td><td>5,29</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, T2, T14) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	175,87	31,96	6,94	5,29	DIA 11 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>188,47</td><td>31,97</td><td>7,41</td><td>7,26</td></tr></table> Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	188,47	31,97	7,41	7,26	DIA 12 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>182,80</td><td>31,95</td><td>7,55</td><td>5,54</td></tr></table> Puré de verdura con ternera (patata, zanahoria, puerro) (12) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	182,80	31,95	7,55	5,54	DIA 13 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>175,87</td><td>31,96</td><td>6,94</td><td>5,29</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, T2, T14) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	175,87	31,96	6,94	5,29
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
177,51	32,71	7,01	4,66																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
175,87	31,96	6,94	5,29																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
188,47	31,97	7,41	7,26																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
182,80	31,95	7,55	5,54																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
175,87	31,96	6,94	5,29																																									
DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>177,51</td><td>32,71</td><td>7,01</td><td>4,66</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	177,51	32,71	7,01	4,66	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>175,87</td><td>31,96</td><td>6,94</td><td>5,29</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, T2, T14) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	175,87	31,96	6,94	5,29	DIA 18 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>188,47</td><td>31,97</td><td>7,41</td><td>7,26</td></tr></table> Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	188,47	31,97	7,41	7,26	DIA 19 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>182,80</td><td>31,95</td><td>7,55</td><td>5,54</td></tr></table> Puré de verdura con ternera (patata, zanahoria, puerro) (12) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	182,80	31,95	7,55	5,54	DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>175,87</td><td>31,96</td><td>6,94</td><td>5,29</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, T2, T14) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	175,87	31,96	6,94	5,29
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
177,51	32,71	7,01	4,66																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
175,87	31,96	6,94	5,29																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
188,47	31,97	7,41	7,26																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
182,80	31,95	7,55	5,54																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
175,87	31,96	6,94	5,29																																									
DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>177,51</td><td>32,71</td><td>7,01</td><td>4,66</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	177,51	32,71	7,01	4,66	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>175,87</td><td>31,96</td><td>6,94</td><td>5,29</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, zanahoria, calabacín) (4, T2, T14) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	175,87	31,96	6,94	5,29	DIA 25 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>188,47</td><td>31,97</td><td>7,41</td><td>7,26</td></tr></table> Puré de verdura con pollo (patata, zanahoria, judías verdes) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	188,47	31,97	7,41	7,26	DIA 26 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>182,80</td><td>31,95</td><td>7,55</td><td>5,54</td></tr></table> Puré de verdura con ternera (patata, zanahoria, puerro) (12) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	182,80	31,95	7,55	5,54	DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>175,87</td><td>31,96</td><td>6,94</td><td>5,29</td></tr></table> Puré de verdura con pescado (patata, puerro, calabacín) (4, T2, T14) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	175,87	31,96	6,94	5,29
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
177,51	32,71	7,01	4,66																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
175,87	31,96	6,94	5,29																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
188,47	31,97	7,41	7,26																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
182,80	31,95	7,55	5,54																																									
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
175,87	31,96	6,94	5,29																																									
DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>177,51</td><td>32,71</td><td>7,01</td><td>4,66</td></tr></table> Puré de verdura con pavo (patata, puerro, calabacín) (6, T6) Fruta de temporada	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	177,51	32,71	7,01	4,66																																				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																									
177,51	32,71	7,01	4,66																																									

Valoracion nutricional: Calcio 10,8 Hierro 0,2 Sodio 12,8 Vit. A 86,9 Vit. B1 0,0 Vit. B2 0,0 Vit. C 17,6 Ác. fólico 26,1 Fibra 2,3 Colest. 8,5 AGS 0,4 AGM 0,8 AGP 1,6

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