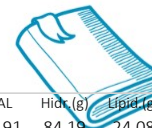


NUESTRO COMEDOR



OCTUBRE 2025 BASAL



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Valoración nutricional: Calcio 43,0 Hierro 6,3 Sodio 274,8 Vit. A 298,0 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,3 Ác. fólico 40,7 Fibra 6,9 Colest. 33,0 AGS 4,3 AGM 4,5 AGP 6,0

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

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

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



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



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

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

Nuestras mascotas
Vitamin y Protein



Con nuestro lema
"aprende, disfruta y convive"

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

¡Atrévete!

¡Bienvenidos al Comedor!



COMER, JUGAR, APRENDER

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



SUGERENCIAS DE DESAYUNO Y MERIENDAS

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

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

Es fundamental la variedad de los mismos.



La práctica de ejercicio físico y de actividades deportivas saludables

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

SUGERENCIAS DE CENA

ESTRUCTURA A SEGUIR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS

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

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

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

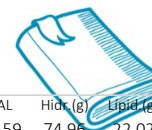


secoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR



OCTUBRE 2025 ALERGIA A LEGUMBRES



										DIA 1 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>484,68</td><td>50,76</td><td>29,78</td><td>17,79</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	484,68	50,76	29,78	17,79	DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>544,59</td><td>74,96</td><td>22,02</td><td>29,10</td></tr></table> Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	544,59	74,96	22,02	29,10	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>563,03</td><td>40,83</td><td>26,07</td><td>34,60</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo al chilindrón Zanahoria glaseada Yogur (7) CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	563,03	40,83	26,07	34,60																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
484,68	50,76	29,78	17,79																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
544,59	74,96	22,02	29,10																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
563,03	40,83	26,07	34,60																																																													
DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>529,84</td><td>49,12</td><td>29,60</td><td>33,85</td></tr></table> Brócoli salteado con zanahoria Lomo de sajonia Patatas panaderas (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	529,84	49,12	29,60	33,85	DIA 7 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>470,94</td><td>59,14</td><td>14,04</td><td>24,96</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (sin legumbre) Merluza en salsa meunière (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	470,94	59,14	14,04	24,96	DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>523,18</td><td>69,11</td><td>20,57</td><td>28,83</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Arroz integral Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	523,18	69,11	20,57	28,83	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>625,18</td><td>69,61</td><td>26,76</td><td>42,80</td></tr></table> Espirales a la boloñesa (1, 12, T3) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	625,18	69,61	26,76	42,80	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>516,42</td><td>67,08</td><td>22,43</td><td>11,20</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Yogur (7) CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	516,42	67,08	22,43	11,20
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
529,84	49,12	29,60	33,85																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
470,94	59,14	14,04	24,96																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
523,18	69,11	20,57	28,83																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
625,18	69,61	26,76	42,80																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
516,42	67,08	22,43	11,20																																																													
DIA 13					DIA 14 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>613,72</td><td>75,07</td><td>29,08</td><td>38,04</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	613,72	75,07	29,08	38,04	DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>501,98</td><td>69,54</td><td>15,79</td><td>25,33</td></tr></table> Ensalada de arroz (maíz, zanahoria, cebolla, tomate y vinagreta) (12) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	501,98	69,54	15,79	25,33	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>546,71</td><td>37,11</td><td>37,48</td><td>31,83</td></tr></table> Espinacas con bechamel (1, 7, T8) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	546,71	37,11	37,48	31,83	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>426,15</td><td>33,77</td><td>19,06</td><td>28,66</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	426,15	33,77	19,06	28,66								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
613,72	75,07	29,08	38,04																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
501,98	69,54	15,79	25,33																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
546,71	37,11	37,48	31,83																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
426,15	33,77	19,06	28,66																																																													
DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>576,85</td><td>75,96</td><td>28,35</td><td>16,56</td></tr></table> Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	576,85	75,96	28,35	16,56	DIA 21 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>570,35</td><td>62,92</td><td>24,38</td><td>37,87</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Patatas revolconas Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	570,35	62,92	24,38	37,87	DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>754,59</td><td>69,19</td><td>43,59</td><td>32,98</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimienta y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	754,59	69,19	43,59	32,98	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>625,79</td><td>73,26</td><td>30,70</td><td>30,13</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Pollo asado (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	625,79	73,26	30,70	30,13	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>280,70</td><td>11,42</td><td>14,46</td><td>23,52</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	280,70	11,42	14,46	23,52
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
576,85	75,96	28,35	16,56																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
570,35	62,92	24,38	37,87																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
754,59	69,19	43,59	32,98																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
625,79	73,26	30,70	30,13																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
280,70	11,42	14,46	23,52																																																													
DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>584,26</td><td>83,63</td><td>28,55</td><td>13,22</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	584,26	83,63	28,55	13,22	DIA 28 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>640,46</td><td>56,13</td><td>28,69</td><td>35,29</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	640,46	56,13	28,69	35,29	DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>642,90</td><td>73,64</td><td>27,46</td><td>41,13</td></tr></table> Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	642,90	73,64	27,46	41,13	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>463,39</td><td>73,82</td><td>16,19</td><td>19,73</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Bacalao con pisto valenciano (4) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	463,39	73,82	16,19	19,73	DIA 31 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>440,75</td><td>31,96</td><td>22,66</td><td>34,17</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Lomo de sajonia Patatas fritas Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	440,75	31,96	22,66	34,17
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
584,26	83,63	28,55	13,22																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
640,46	56,13	28,69	35,29																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
642,90	73,64	27,46	41,13																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
463,39	73,82	16,19	19,73																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
440,75	31,96	22,66	34,17																																																													

Valoración nutricional: Calcio 33,8 Hierro 0,7 Sodio 66,2 Vit. A 353,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 21,7 Ác. fólico 26,4 Fibra 5,0 Colest. 30,1 AGS 4,1 AGM 4,3 AGP 5,4

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

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

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



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



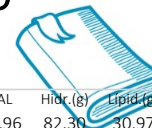
Moluscos (14)



Trazas (1)



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



										DIA 1 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 677,4877,8732,1829,13 Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					DIA 2 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 672,9682,3030,9741,30 Espaguetis amatriciana (tomate y bacon) (PLATO NUEVO) (1, 6, 7, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					DIA 3 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 633,7454,9326,5537,10 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo al chilindrón Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo				
DIA 6 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 736,7763,7841,9534,32 Brócoli salteado con zanahoria Lacón a la gallega (6) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					DIA 7 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 584,0477,4322,7714,94 Arroz caldoso con verduras (19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo					DIA 8 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 593,8883,2121,0531,32 Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					DIA 9 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 663,6281,3829,5243,64 Espirales a la boloñesa (1, 12, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					DIA 10 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 602,6977,7726,1524,08 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pavo				
DIA 13					DIA 14 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 684,4289,1729,5640,54 Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					DIA 15 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 585,9178,7022,9015,66 Arroz tres delicias (sin pescado) (3, 6, 19) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					DIA 16 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 617,4151,2137,9634,33 Espinacas con bechamel (1, 7, T8) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 626,6284,7319,5443,46 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pavo				
DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 688,6888,4232,3923,35 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) 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 pavo					DIA 21 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 689,7576,6733,0233,92 Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Filetes de pollo en salsa Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					DIA 22 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 800,1485,7344,6036,42 Alubias pintas con arroz integral (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					DIA 23 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 696,5087,3631,1832,63 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Pollo asado (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 475,3834,7523,1327,42 Brócoli a la bilbaina (12) Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 27 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 654,9697,7329,0315,72 Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo					DIA 28 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 711,1670,2329,1737,78 Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo					DIA 29 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 698,4787,8530,7642,30 Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					DIA 30 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 909,7591,5943,3447,21 Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Lacón al horno (6) Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					DIA 31 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 489,8446,6422,5222,40 Crema de calabaza (con patata) Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo				

Valoracion nutricional: Calcio 39,1 Hierro 6,3 Sodio 265,5 Vit. A 279,9 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,3 Ác. fólico 37,9 Fibra 7,2 Colest. 31,9 AGS 5,4 AGM 3,8 AGP 5,7

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

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

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



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



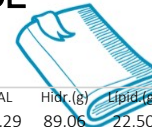
Moluscos (14)



Trazas (1)



secocoe
ALIMENTANDO SU FUTURO



					DIA 1					DIA 2					DIA 3																																											
					<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>677,48</td><td>77,87</td><td>32,18</td><td>29,13</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	677,48	77,87	32,18	29,13	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>615,29</td><td>89,06</td><td>22,50</td><td>31,60</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	615,29	89,06	22,50	31,60	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>718,88</td><td>73,79</td><td>26,53</td><td>37,07</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	718,88	73,79	26,53	37,07															
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
677,48	77,87	32,18	29,13																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
615,29	89,06	22,50	31,60																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
718,88	73,79	26,53	37,07																																																							
					Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo al chilindrón Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo																																											
DIA 6					DIA 7					DIA 8					DIA 9																																											
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>736,77</td><td>63,78</td><td>41,95</td><td>34,32</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	736,77	63,78	41,95	34,32	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>574,09</td><td>77,51</td><td>15,50</td><td>28,12</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	574,09	77,51	15,50	28,12	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>593,88</td><td>83,21</td><td>21,05</td><td>31,32</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	593,88	83,21	21,05	31,32	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>695,88</td><td>83,71</td><td>27,24</td><td>45,29</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	695,88	83,71	27,24	45,29	DIA 10						
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
736,77	63,78	41,95	34,32																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
574,09	77,51	15,50	28,12																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
593,88	83,21	21,05	31,32																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
695,88	83,71	27,24	45,29																																																							
Brócoli salteado con zanahoria Lacón a la gallega (6) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras (19) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Espirales a la boloñesa (1, 12, T3) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pavo																																						
DIA 13					DIA 14					DIA 15					DIA 16																																											
					<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>684,42</td><td>89,17</td><td>29,56</td><td>40,54</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	684,42	89,17	29,56	40,54						<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>467,23</td><td>52,40</td><td>15,11</td><td>30,32</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	467,23	52,40	15,11	30,32						<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>562,61</td><td>47,82</td><td>33,48</td><td>29,27</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	562,61	47,82	33,48	29,27	DIA 17				
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
684,42	89,17	29,56	40,54																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
467,23	52,40	15,11	30,32																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
562,61	47,82	33,48	29,27																																																							
Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Brócoli a la bilbaina (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pescado																																											
DIA 20					DIA 21					DIA 22					DIA 23																																											
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>688,68</td><td>88,42</td><td>32,39</td><td>23,35</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	688,68	88,42	32,39	23,35	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>641,05</td><td>77,02</td><td>24,86</td><td>40,37</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	641,05	77,02	24,86	40,37	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>800,14</td><td>85,73</td><td>44,60</td><td>36,42</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	800,14	85,73	44,60	36,42	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>696,50</td><td>87,36</td><td>31,18</td><td>32,63</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	696,50	87,36	31,18	32,63	DIA 24						
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
688,68	88,42	32,39	23,35																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
641,05	77,02	24,86	40,37																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
800,14	85,73	44,60	36,42																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
696,50	87,36	31,18	32,63																																																							
Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) 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					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Pollo asado (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Brócoli a la bilbaina (12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pollo																																						
DIA 27					DIA 28					DIA 29					DIA 30																																											
<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>654,96</td><td>97,73</td><td>29,03</td><td>15,72</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,96	97,73	29,03	15,72	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>711,16</td><td>70,23</td><td>29,17</td><td>37,78</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	711,16	70,23	29,17	37,78	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>657,42</td><td>81,24</td><td>25,78</td><td>41,49</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	657,42	81,24	25,78	41,49	<table><tr><th>KCAL</th><th>Hidr.(g)</th><th>Lípid.(g)</th><th>Prot.(g)</th></tr><tr><td>554,30</td><td>76,01</td><td>18,05</td><td>31,31</td></tr></table>					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	554,30	76,01	18,05	31,31	DIA 31						
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
654,96	97,73	29,03	15,72																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
711,16	70,23	29,17	37,78																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
657,42	81,24	25,78	41,49																																																							
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																							
554,30	76,01	18,05	31,31																																																							
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo					Coditos con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao con pisto valenciano (4) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Crema de calabaza (con patata) Salchichas frescas (12, 19) Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y huevo																																						

Valoracion nutricional:	Calcio 41,5	Hierro 6,3	Sodio 325,2	Vit. A 301,5	Vit. B1 0,2	Vit. B2 0,1	Vit. C 19,2	Ác. fólico 40,3	Fibra 7,0	Colest. 32,6	AGS 4,5	AGM 4,7	AGP 5,9
-------------------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-----------------	-----------	--------------	---------	---------	---------

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

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

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



NUESTRO COMEDOR



OCTUBRE 2025 ALERGIA AL HUEVO



DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 8	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	736,77	63,78	41,95	34,32		548,04	74,32	14,38	27,99		593,88	83,21	21,05	31,32		693,88	88,21	26,89	42,04		562,80	58,50	24,25	47,26
Brócoli salteado con zanahoria Lacón a la gallega (6) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz caldoso con verduras (19) Merluza en salsa meunière (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y pavo					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Espirales a la boloñesa (sin gluten/huevo) (12) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pavo				
DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 15	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	796,01	81,40	41,86	39,17		641,05	77,02	24,86	40,37		800,14	85,73	44,60	36,42		696,50	87,36	31,18	32,63		336,14	26,31	13,37	23,55
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lacón al horno (6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz tres delicias (sin huevo) (2, 6, 12, 19) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Espinacas con bechamel (1, 7, T8) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado				
DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 22	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	683,58	94,24	28,13	38,14		711,16	70,23	29,17	37,78		659,75	86,51	25,46	38,44		554,30	76,01	18,05	31,31		489,84	46,64	22,52	22,40
Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Lacón al horno (6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pescado					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con arroz integral (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Pollo asado (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Brócoli a la bilbaina (12) Merluza a la romana (sin gluten/huevo) (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 29	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	683,58	94,24	28,13	38,14		711,16	70,23	29,17	37,78		659,75	86,51	25,46	38,44		554,30	76,01	18,05	31,31		489,84	46,64	22,52	22,40
Arroz con salsa casera de tomate Lomo de sajonia Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y ternera					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao con pisto valenciano (4) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Crema de calabaza (con patata) Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pescado				

Valoración nutricional: Calcio 41,1 Hierro 5,6 Sodio 264,5 Vit. A 305,9 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,0 Ác. fólico 38,6 Fibra 6,5 Colest. 34,7 AGS 4,6 AGM 4,5 AGP 6,0

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

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

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



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)

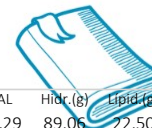


secocoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR



OCTUBRE 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA 1	KCAL 677,48	Hidr.(g) 77,87	Lípid.(g) 32,18	Prot.(g) 29,13	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo
DIA 2	KCAL 615,29	Hidr.(g) 89,06	Lípid.(g) 22,50	Prot.(g) 31,60	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera
DIA 3	KCAL 633,74	Hidr.(g) 54,93	Lípid.(g) 26,55	Prot.(g) 37,10	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo al chilindrón Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo
DIA 4	KCAL 736,77	Hidr.(g) 63,78	Lípid.(g) 41,95	Prot.(g) 34,32	Brócoli salteado con zanahoria Lacón a la gallega (6) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado
DIA 5	KCAL 548,04	Hidr.(g) 74,32	Lípid.(g) 14,38	Prot.(g) 27,99	Arroz caldoso con verduras (19) Merluza en salsa meunière (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo
DIA 6	KCAL 593,88	Hidr.(g) 83,21	Lípid.(g) 21,05	Prot.(g) 31,32	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera
DIA 7	KCAL 2345,70	Hidr.(g) 244,21	Lípid.(g) 111,29	Prot.(g) 41,96	Espirales con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo
DIA 8	KCAL 602,69	Hidr.(g) 77,77	Lípid.(g) 26,15	Prot.(g) 24,08	Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pavo
DIA 9	KCAL 684,42	Hidr.(g) 89,17	Lípid.(g) 29,56	Prot.(g) 40,54	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Lomo de cerdo de sajonia con salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado
DIA 10	KCAL 467,23	Hidr.(g) 52,40	Lípid.(g) 15,11	Prot.(g) 30,32	Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) (2, 3, 6) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera
DIA 11	KCAL 562,61	Hidr.(g) 47,82	Lípid.(g) 33,48	Prot.(g) 29,27	Brócoli a la bilbaina (12) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo
DIA 12	KCAL 439,43	Hidr.(g) 70,28	Lípid.(g) 9,21	Prot.(g) 29,53	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado
DIA 13	KCAL 688,68	Hidr.(g) 88,42	Lípid.(g) 32,39	Prot.(g) 23,35	Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) 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
DIA 14	KCAL 641,05	Hidr.(g) 77,02	Lípid.(g) 24,86	Prot.(g) 40,37	Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera
DIA 15	KCAL 800,14	Hidr.(g) 85,73	Lípid.(g) 44,60	Prot.(g) 36,42	Alubias pintas con arroz integral (19) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo
DIA 16	KCAL 696,50	Hidr.(g) 87,36	Lípid.(g) 31,18	Prot.(g) 32,63	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Pollo asado (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado
DIA 17	KCAL 313,36	Hidr.(g) 20,52	Lípid.(g) 13,35	Prot.(g) 23,61	Brócoli a la bilbaina (12) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo
DIA 18	KCAL 711,16	Hidr.(g) 70,23	Lípid.(g) 29,17	Prot.(g) 37,78	Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y cerdo
DIA 19	KCAL 713,61	Hidr.(g) 87,74	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 43,63	Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo
DIA 20	KCAL 554,30	Hidr.(g) 76,01	Lípid.(g) 18,05	Prot.(g) 31,31	Códitos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo
DIA 21	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao con pisto valenciano (4) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera
DIA 22	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 23	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 24	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 25	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 26	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 27	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 28	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 29	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 30	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 31	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 32	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 33	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 34	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 35	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 36	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 37	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 38	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 39	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo
DIA 40	KCAL 596,79	Hidr.(g) 50,20	Lípid.(g) 27,94	Prot.(g) 32,76	Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo en salsa Patatas panaderas (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo

Valoración nutricional: Calcio 43,4 Hierro 5,7 Sodio 264,7 Vit. A 353,3 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 43,6 Ác. fólico 41,7 Fibra 7,0 Colest. 32,8 AGS 4,7 AGM 4,5 AGP 8,6

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

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

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



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



NUESTRO COMEDOR



OCTUBRE 2025 SIN CERDO



										DIA 1 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>636,36</td><td>79,51</td><td>28,62</td><td>24,84</td></tr></table> Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	636,36	79,51	28,62	24,84	DIA 2 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>615,29</td><td>89,06</td><td>22,50</td><td>31,60</td></tr></table> Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Abadejo con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	615,29	89,06	22,50	31,60	DIA 3 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>633,74</td><td>54,93</td><td>26,55</td><td>37,10</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo al chilindrón Zanahoria glaseada Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	633,74	54,93	26,55	37,10																
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
636,36	79,51	28,62	24,84																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
615,29	89,06	22,50	31,60																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
633,74	54,93	26,55	37,10																																																													
DIA 6 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>571,93</td><td>66,71</td><td>30,98</td><td>13,92</td></tr></table> Brócoli salteado con zanahoria Tortilla francesa (3) Patatas panaderas (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	571,93	66,71	30,98	13,92	DIA 7 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>548,04</td><td>74,32</td><td>14,38</td><td>27,99</td></tr></table> Arroz caldoso con verduras (19) Merluza en salsa meunière (4, 7, T2, T14) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	548,04	74,32	14,38	27,99	DIA 8 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>593,88</td><td>83,21</td><td>21,05</td><td>31,32</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Ragout de pollo en salsa Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	593,88	83,21	21,05	31,32	DIA 9 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>2345,70</td><td>244,21</td><td>111,29</td><td>41,96</td></tr></table> Espirales con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón con salsa de eneldo (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	2345,70	244,21	111,29	41,96	DIA 10 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>602,69</td><td>77,77</td><td>26,15</td><td>24,08</td></tr></table> Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	602,69	77,77	26,15	24,08
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
571,93	66,71	30,98	13,92																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
548,04	74,32	14,38	27,99																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
593,88	83,21	21,05	31,32																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
2345,70	244,21	111,29	41,96																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
602,69	77,77	26,15	24,08																																																													
DIA 13					DIA 14 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>615,37</td><td>85,50</td><td>29,48</td><td>17,81</td></tr></table> Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (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)	615,37	85,50	29,48	17,81	DIA 15 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>548,34</td><td>74,94</td><td>14,33</td><td>29,36</td></tr></table> Arroz tres delicias (sin cerdo) (2, 3, 12, 19) Merluza con limón (4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	548,34	74,94	14,33	29,36	DIA 16 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>617,41</td><td>51,21</td><td>37,96</td><td>34,33</td></tr></table> Espinacas con bechamel (1, 7, T8) Filetes de pollo a la cazadora (con champiñón) (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	617,41	51,21	37,96	34,33	DIA 17 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>439,43</td><td>70,28</td><td>9,21</td><td>29,53</td></tr></table> Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	439,43	70,28	9,21	29,53								
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
615,37	85,50	29,48	17,81																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
548,34	74,94	14,33	29,36																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
617,41	51,21	37,96	34,33																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
439,43	70,28	9,21	29,53																																																													
DIA 20 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>686,01</td><td>87,06</td><td>32,43</td><td>24,26</td></tr></table> Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Revuelto de huevo con queso (3, 7) 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)	686,01	87,06	32,43	24,26	DIA 21 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>641,05</td><td>77,02</td><td>24,86</td><td>40,37</td></tr></table> Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Salmón con salsa de naranja (2, 4) Patatas revolconas Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	641,05	77,02	24,86	40,37	DIA 22 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>619,86</td><td>86,13</td><td>29,82</td><td>22,64</td></tr></table> Alubias pintas con arroz integral (19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	619,86	86,13	29,82	22,64	DIA 23 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>696,50</td><td>87,36</td><td>31,18</td><td>32,63</td></tr></table> Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Pollo asado (12) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	696,50	87,36	31,18	32,63	DIA 24 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>351,40</td><td>25,52</td><td>14,94</td><td>26,01</td></tr></table> Brócoli a la bilbaina (12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	351,40	25,52	14,94	26,01
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
686,01	87,06	32,43	24,26																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
641,05	77,02	24,86	40,37																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
619,86	86,13	29,82	22,64																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
696,50	87,36	31,18	32,63																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
351,40	25,52	14,94	26,01																																																													
DIA 27 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>654,96</td><td>97,73</td><td>29,03</td><td>15,72</td></tr></table> Arroz con salsa casera de tomate Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	654,96	97,73	29,03	15,72	DIA 28 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>711,16</td><td>70,23</td><td>29,17</td><td>37,78</td></tr></table> Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	711,16	70,23	29,17	37,78	DIA 29 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>713,61</td><td>87,74</td><td>27,94</td><td>43,63</td></tr></table> Coditos a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	713,61	87,74	27,94	43,63	DIA 30 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>554,30</td><td>76,01</td><td>18,05</td><td>31,31</td></tr></table> Lentejas guisadas con arroz integral (19, T1) Bacalao con pisto valenciano (4) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	554,30	76,01	18,05	31,31	DIA 31 <table><tr><td>KCAL</td><td>Hidr.(g)</td><td>Lípid.(g)</td><td>Prot.(g)</td></tr><tr><td>489,84</td><td>46,64</td><td>22,52</td><td>22,40</td></tr></table> Crema de calabaza (con patata) Salchichas frescas de pollo (6, 12, 19, T7) Patatas fritas Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y huevo					KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	489,84	46,64	22,52	22,40
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
654,96	97,73	29,03	15,72																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
711,16	70,23	29,17	37,78																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
713,61	87,74	27,94	43,63																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
554,30	76,01	18,05	31,31																																																													
KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)																																																													
489,84	46,64	22,52	22,40																																																													

Valoracion nutricional: Calcio 50,4 Hierro 5,7 Sodio 255,1 Vit. A 351,1 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 42,0 Ác. fólico 41,2 Fibra 7,0 Colest. 32,7 AGS 4,2 AGM 4,1 AGP 8,2

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

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

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



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



Trazas (1)

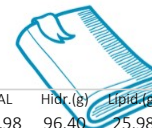


secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR



OCTUBRE 2025 SIN GLUTEN



--	--	--	--	--

Valoracion nutricional: Calcio 29,5 Hierro 6,7 Sodio 243,5 Vit. A 287,8 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 19,0 Ác. fólico 32,5 Fibra 5,8 Colest. 34,6 AGS 4,2 AGM 4,5 AGP 5,9

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