

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 BASAL

DIA 3					DIA 4					DIA 5					DIA 6					DIA 7				
KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)				
492,39 41,59 26,76 19,43					755,02 95,51 33,47 33,27					646,68 79,38 30,04 39,22					540,79 57,37 20,49 39,67									
Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pavo					Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera					Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo					Espaguetis salteados al wok (1, T3) Lomo de sajonia Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y huevo									
DIA 10					DIA 11					DIA 12					DIA 13					DIA 14				
KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)				
665,28 90,56 33,74 19,92					649,91 69,51 25,67 32,69					696,17 73,89 28,13 48,17					573,99 74,21 23,63 16,40									
Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo					Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera					Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Ensalada y pollo									
DIA 17					DIA 18					DIA 19					DIA 20					DIA 21				
KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)				
727,22 89,05 36,37 23,22					695,96 76,61 42,14 19,36					731,15 110,27 26,29 44,78					636,56 95,05 21,12 31,48					623,76 57,40 29,50 42,19				
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Arroz con salsa casera de tomate Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo					Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y ternera				
DIA 24					DIA 25					DIA 26					DIA 27					DIA 28				
KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)					KCAL Hidr.(g) Lipid.(g) Prot.(g)				
815,01 111,11 33,17 15,18					700,90 82,74 31,69 34,23					646,17 76,65 31,79 24,17					757,60 86,99 38,30 32,71					514,33 57,97 15,81 33,37				
Risotto de champiñones (7, 12) Empanadillas de atún (1, 4, T2, T3, T6, T7, T9, T14) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado					Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera					Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo					Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado					Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3) Palometa al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Yogur (7) CENA: Verdura y pollo				
Valoracion nutricional:					Calcio 48,2					Hierro 7,9					Sodio 286,0					Vit. A 178,6				
					Vit. B1 0,1					Vit. B2 0,1					Vit. C 17,0					Ác. fólico 19,6				
					Fibra 6,9					Coolest. 27,2					AGS 5,1					AGM 3,8				
					AGP 5,3																			

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

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

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



secocoe®
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

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA A LEGUMBRES

DIA 3

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
388,07	23,06	24,30	14,09

Brócoli a la bilbaina (12)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA 4

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
588,12	78,81	22,34	26,01

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Albóndigas de pollo en salsa (caseras)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA 5

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
441,62	33,65	24,53	32,81

Brócoli salteado con zanahoria
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 6

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
628,66	68,57	31,21	31,53

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Arroz integral
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA 7

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
684,32	81,41	32,99	30,78

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA 8

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
579,21	55,41	25,19	30,20

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA 9

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
531,95	59,68	25,94	29,61

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
carne de pollo, ternera, patata y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
575,80	68,82	30,09	17,14

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 11

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
416,04	50,44	19,28	25,20

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Merluza con limón (4, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA 12

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
625,79	66,05	26,43	41,13

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA 13

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
565,86	80,95	20,64	28,98

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA 14

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
686,89	72,89	37,82	30,21

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA 15

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
470,08	43,27	20,01	37,17

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Lomo de sajonia
Pisto manchego (Casero)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 16

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
503,29	60,11	23,15	13,91

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
562,58	38,53	27,65	33,56

Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 18

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
443,63	43,87	15,33	30,87

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 35,9 Hierro 0,6 Sodio 78,1 Vit. A 338,7 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 23,0 Ác. fólico 23,0 Fibra 5,1 Colest. 29,5 AGS 4,4 AGM 3,9 AGP 5,6

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

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

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



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
492,39	41,59	26,76	19,43

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
755,02	95,51	33,47	33,27

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
797,41	77,42	45,39	45,67

Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pollo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
540,79	57,37	20,49	39,67

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Lomo de sajonia
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 10

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
665,28	90,56	33,74	19,92

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
649,91	69,51	25,67	32,69

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
677,43	73,27	30,94	46,72

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Lomo de sajonia
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)
573,99	74,21	23,63	16,40

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
727,22	89,05	36,37	23,22

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
604,16	66,45	30,32	31,16

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Escalope de cerdo (casero) (1, 3, 12, T11)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
731,15	110,27	26,29	44,78

Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
820,24	94,92	40,00	36,03

Arroz con salsa casera de tomate
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
623,76	57,40	29,50	42,19

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
709,21	104,80	24,49	11,31

Risotto de champiñones (7, 12)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
700,90	82,74	31,69	34,23

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
646,17	76,65	31,79	24,17

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
757,60	86,99	38,30	32,71

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
627,80	58,27	27,45	35,26

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y cerdo

Valoración nutricional: Calcio 46,3 Hierro 7,9 Sodio 274,2 Vit. A 171,5 Vit. B1 0,2 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,2 Ác. fólico 17,9 Fibra 6,8 Colest. 32,3 AGS 6,0 AGM 3,4 AGP 5,4

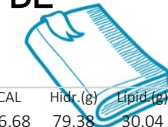
Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

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"



secocoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



DIA 3	DIA 4 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 453,9444,5923,1614,23 Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pavo	DIA 5 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 755,0295,5133,4733,27 Arroz con salsa casera de tomate Filetes de pollo en salsa de limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y ternera	DIA 6 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 646,6879,3830,0439,22 Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19) Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pavo	DIA 7 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 625,9376,2420,4739,63 Espaguetis salteados al wok (1, T3) Lomo de sajonia Pisto manchego (Casero) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y huevo
DIA 10	DIA 11 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 665,2890,5633,7419,92 Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y huevo	DIA 12 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 649,9169,5125,6732,69 Crema de calabaza (con patata) Filetes de pollo al chilindrón Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y ternera	DIA 13 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 696,1773,8928,1348,17 Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 14 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 661,6793,7923,5716,12 Espirales con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Ensalada y pollo
DIA 17 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 727,2289,0536,3723,22 Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Revuelto de huevo con jamón York (3, 6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 18 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 521,7151,7025,2238,01 Judías verdes con salsa de tomate casera (19) Salmón al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	DIA 19 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 731,15110,2726,2944,78 Cocido: sopa de fideos integrales (1, 19, T3, T6, T10) Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 20 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 636,5695,0521,1231,48 Arroz con salsa casera de tomate Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y huevo	DIA 21 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 708,9076,2629,4842,16 Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y ternera
DIA 24 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 591,5897,5716,257,38 Arroz caldoso con verduras (19) Rollito de primavera (1, 12) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta ecológica CENA: Verdura y pescado	DIA 25 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 700,9082,7431,6934,23 Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro) Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6) Arroz integral Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y ternera	DIA 26 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 646,1776,6531,7924,17 Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan integral (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Verdura y pavo	DIA 27 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 757,6086,9938,3032,71 Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3) Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12) Pan (1, T6, T10, T11) Fruta de temporada CENA: Ensalada y pescado	DIA 28 KCAL Hidr.(g) Lípid.(g) Prot.(g) 613,8879,0616,2333,07 Espaguetis con salsa de tomate casera (1, T3) Palometa al horno (2, 4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T6, T10, T11) Gelatina CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional:	Calcio 37,0	Hierro 7,9	Sodio 302,1	Vit. A 176,1	Vit. B1 0,1	Vit. B2 0,1	Vit. C 17,7	Ác. fólico 21,2	Fibra 6,9	Colest. 28,9	AGS 4,3	AGM 3,8	AGP 5,7
-------------------------	-------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-----------------	-----------	--------------	---------	---------	---------

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 ALERGIA AL HUEVO

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	488,18	40,87	23,75	36,18

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	755,02	95,51	33,47	33,27

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	646,68	79,38	30,04	39,22

Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	550,49	56,97	21,83	40,42

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Lomo de sajonia
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

DIA 10

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	665,28	90,56	33,74	19,92

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	649,91	69,51	25,67	32,69

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	696,17	73,89	28,13	48,17

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	673,33	60,67	33,44	34,35

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)
Lacón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
715,14	86,97	33,20	41,14

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	521,71	51,70	25,22	38,01

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	693,00	100,51	28,50	34,85

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (12, 19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	636,56	95,05	21,12	31,48

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	623,76	57,40	29,50	42,19

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
709,21	104,80	24,49	11,31

Risotto de champiñones (7, 12)
Rollito de primavera (1, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	700,90	82,74	31,69	34,23

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	674,79	73,16	30,89	46,60

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Lomo de sajonia
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	743,22	70,34	44,89	31,12

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28	523,59	57,34	17,11	33,98

Espaguetis con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 40,6 Hierro 7,1 Sodio 278,9 Vit. A 170,0 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 16,5 Ác. fólico 18,1 Fibra 6,4 Colest. 31,7 AGS 5,2 AGM 4,1 AGP 5,8

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

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

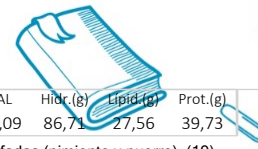
"La fruta indicada es orientativa, y podrá sufrir cambios en función al punto de maduración de la misma"



secocoe
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA 3
--

Valoración nutricional: Calcio 45,3 Hierro 7,7 Sodio 274,4 Vit. A 181,4 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 17,5 Ác. fólico 21,7 Fibra 6,8 Colest. 28,6 AGS 4,6 AGM 3,6 AGP 5,7

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

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

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



Gluten (1)



Crustaceo (2)



Huevo (3)



Pescado (4)



Cacahuete (5)



Soja (6)



Leche (7)



Frutos secos (8)



Apio (9)



Mostaza (10)



Sesamo (11)



Sulfitos (12)



Altramuces (13)



Moluscos (14)



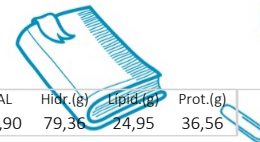
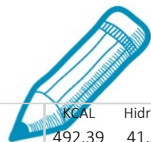
Trazas (15)



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 SIN CERDO



DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	492,39	41,59	26,76	19,43

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pavo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	621,15	96,37	25,54	23,96

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	686,10	90,69	32,81	18,92

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3)
Revuelto de huevo con calabacín (3)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	815,01	111,11	33,17	15,18

Risotto de champiñones (7, 12)
Empanadillas de atún (1, 4, T2, T3, T6, T7, T9, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y pescado

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	621,15	96,37	25,54	23,96

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Albóndigas de pollo y pavo (6, 19, T1)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y huevo

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	695,96	76,61	42,14	19,36

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Boquerones a la andaluza (1, 2, 3, 4, 12, T2, T3, T4, T6, T7, T10, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	700,90	82,74	31,69	34,23

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (1, 6)
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y ternera

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	755,02	95,51	33,47	33,27

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y ternera

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	649,91	69,51	25,67	32,69

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	545,23	96,19	16,09	30,48

Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3)
Garbanzos, pollo, ternera, patata y zanahoria (s/c) (19)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	646,17	76,65	31,79	24,17

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	589,90	79,36	24,95	36,56

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pavo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	696,17	73,89	28,13	48,17

Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (19, T1)
Salmón con salsa donostiarra (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y pavo

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	636,56	95,05	21,12	31,48

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan integral (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Verdura y huevo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	677,76	83,74	29,46	35,81

Sopa de caracolas (PLATO NUEVO) (1, T3)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Fruta de temporada
CENA: Ensalada y pescado

DIA 7	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	512,17	60,87	21,89	17,24

Espaguetis salteados al wok (1, T3)
Tortilla francesa (3)
Pisto manchego (Casero)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

DIA 14	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	573,99	74,21	23,63	16,40

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (1, 7, T3)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Ensalada y pollo

DIA 21	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	562,58	50,05	26,89	39,02

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) s/c (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y ternera

DIA 28	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	514,33	57,97	15,81	33,37

Espaguetis con salsa aurora (1, 7, T3)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (1, T6, T10, T11)
Yogur (7)
CENA: Verdura y pollo

Valoracion nutricional: Calcio 48,1 Hierro 6,7 Sodio 258,9 Vit. A 184,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,0 Vit. C 17,0 Ác. fólico 19,9 Fibra 6,8 Colest. 30,0 AGS 4,2 AGM 2,9 AGP 5,0

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

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

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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

NOVIEMBRE 2025 SIN GLUTEN

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
3	506,28	46,39	26,85	17,75

Judías verdes a la bilbaina (12, 19)
Revuelto de huevo con queso (3, 7)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
5	768,92	100,31	33,56	31,59

Arroz con salsa casera de tomate
Filetes de pollo en salsa de limón
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
6	660,57	84,18	30,13	37,54

Alubias blancas estofadas con chorizo (12, 19)
Merluza en salsa con verduritas (puerro y cebolla) (4, 19, T2, T14)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
7	564,39	61,77	21,92	38,73

Espaguetis salteados al wok (sin gluten/huevo)
Lomo de sajonia
Pisto manchego (Casero)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)

CENA: Verdura y huevo

DIA 10

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
11	679,18	95,36	33,83	18,24

Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa de pimienta (con cebolla) (19)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
12	663,81	74,31	25,76	31,01

Crema de calabaza (con patata)
Filetes de pollo al chilindrón
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
13	623,67	81,09	26,26	44,26

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Salmón con salsa donostiara (2, 4, 12)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
14	590,89	84,18	23,56	11,52

Espirales a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten/huevo) (7)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)

CENA: Ensalada y pollo

DIA 17

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
735,91	93,86	36,26	21,81

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo)
Revuelto de huevo con jamón York (3, 6)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
18	535,60	56,50	25,31	36,33

Judías verdes con salsa de tomate casera (19)
Salmón al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
19	706,90	105,31	28,59	33,17

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

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
20	650,46	99,85	21,21	29,79

Arroz con salsa casera de tomate
Carbonero con salsa de puerro y cebolla (2, 4)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y huevo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
21	637,66	62,20	29,59	40,51

Alubias blancas estofadas (pimiento y puerro) (19)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)

CENA: Verdura y ternera

DIA 24

KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
796,50	115,28	30,27	14,21

Risotto de champiñones (7, 12)
Empanadillas de atún (sin gluten/huevo) (3, 4, 7, T6, T8)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Fruta ecológica

CENA: Verdura y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
25	713,26	87,47	31,78	32,34

Crema de verdura (calabacín, brócoli, zanahoria, patatas y puerro)
Wok de pollo con verduritas (pimiento, calabacín y ajo) (sin soja)
Arroz integral
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y ternera

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
26	573,67	83,86	29,92	20,27

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19)
Tortilla francesa (3)
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Verdura y pavo

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
27	757,11	75,14	44,98	29,44

Sopa de fideos (sin gluten/huevo) (12)
Magro de cerdo en salsa de tomate (zanahoria, pimiento y cebolla)
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (12)
Pan (sin gluten)
Fruta de temporada

CENA: Ensalada y pescado

DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
28	537,49	62,14	17,20	32,29

Espaguetis con salsa aurora (sin gluten/huevo) (7)
Palometa al horno (2, 4)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12)
Pan (sin gluten)
Yogur (7)

CENA: Verdura y pollo

Valoración nutricional: Calcio 38,2 Hierro 9,8 Sodio 298,4 Vit. A 165,2 Vit. B1 0,1 Vit. B2 0,1 Vit. C 15,0 Ác. fólico 10,5 Fibra 5,8 Colest. 33,2 AGS 5,1 AGM 4,3 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"



secocoe
ALIMENTANDO SU FUTURO