

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE BASAL

DIA 2	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	548,34	64,17	22,19	21,10

Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York (12,19,6,T6.)
Tortilla de patata con calabacín (3.)
Loncha de queso (7.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Pera
CENA: Ensalada y pescado

DIA 9	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	768,65	98,21	29,39	24,53

Lentejas guisadas con chorizo (12,19.)
Empanadillas de atún (1,19,4,T2,T3,T6,T7,T9.)
Ensalada de lechuga y maíz (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Plátano
CENA: Verdura y huevo

DIA 16	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	645,28	93,69	21,34	17,31

Arroz con salsa casera de tomate
Revuelto de huevo con calabacín (3.)
Ensalada de lechuga y maíz (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Plátano
CENA: Verdura y pescado

DIA 23	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	582,60	70,73	15,80	39,38

Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19.)
Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4.)
Ensalada de lechuga y tomate (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Pera
CENA: Ensalada y cerdo

DIA 30	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	463,05	56,68	18,26	9,40

Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12.)
Tortilla de patata (3.)
Loncha de jamón York (19,6.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 3	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	655,40	56,88	26,07	42,06

Alubias pintas con chorizo (12,19.)
Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4,7.)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Sandía
CENA: Ensalada y huevo

DIA 10	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	554,39	71,24	15,86	29,78

Crema de zanahoria (con patata)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y tomate (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Manzana
CENA: Ensalada y pescado

DIA 17	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	564,42	72,49	18,06	32,38

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12,19.)
Estofado de ternera en salsa
Arroz integral ecológico
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Pera
CENA: Ensalada y ternera

DIA 24	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	649,10	63,61	31,93	25,05

Coliflor con bechamel gratinada (1,7.)
Hamburguesa mixta a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,6.)
Patatas fritas
Pan integral (1.)
Melón
CENA: Ensalada y huevo

DIA 31	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	458,86	55,81	14,00	26,06

Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19.)
Rabas de pota en salsa americana (14,T12,T2,T4.)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Naranja
CENA: Verdura y pavo

DIA 4	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	617,39	76,55	18,67	34,03

Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9.)
Escalope de pollo (casero) (1,3,T11.)
Ensalada de lechuga y tomate (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Plátano
CENA: Verdura y pescado

DIA 11	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	645,14	78,62	24,12	24,99

Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3.)
Tortilla francesa (3.)
Loncha de queso (7.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Yogur (7.)
CENA: Verdura y ternera

DIA 18	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	702,54	74,69	15,40	57,46

Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (19,9.)
Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4.)
Patatas panaderas (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Naranja
CENA: Verdura y huevo

DIA 25	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	616,70	73,10	17,86	37,61

Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19.)
Filetes de pollo en salsa
Ensalada de lechuga y zanahoria (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Manzana
CENA: Verdura y pescado

DIA 5	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	808,16	90,17	28,01	43,75

Macarrones a la carbonara (con bacon) (1,19,6,7,T3.)
Salmón con salsa de eneldo (4.)
Ensalada de lechuga y maíz (12.)
Pan integral (1.)
Manzana ecológica
CENA: Verdura y ternera

DIA 12	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 19	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	511,40	51,39	18,08	33,08

Crema de puerros (con patata)
Jamonicos de pollo al curry (7.)
Ensalada de lechuga y tomate (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Sandía
CENA: Verdura y cerdo

DIA 26	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	627,78	82,02	15,66	34,32

Macarrones integrales con salsa aurora (1,7,T3.)
Bacaladitos en tempura (caseros) (1,4,T2.)
Ensalada de lechuga y maíz (12.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Naranja
CENA: Verdura y ternera

DIA 6	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	781,59	100,36	29,37	25,57

Arroz con salsa casera de tomate
Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12,19,6.)
Patatas fritas
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Helado (7,T3,T5,T8.)
CENA: Verdura y pollo

DIA 13	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)

DIA 20	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	662,35	98,80	17,29	26,57

Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3.)
Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4.)
Ensalada de lechuga y zanahoria (12.)
Pan integral (1.)
Yogur (7.)
CENA: Verdura y pollo

DIA 27	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
	496,34	65,27	17,37	19,95

Crema de calabacín (con patata)
Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3.)
Pan (1,19,T10,T11,T6.)
Yogur (7.)
CENA: Ensalada y pollo

Valoración nutricional: Calcio 180,1 Hierro 4,5 Sodio 1378,6 Vit. A 393,8 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,4 Vit. C 58,7 Ác. fólico 142,6 Fibra 10,0 Colest. 76,4 AGS 5,4 AGM 8,2 AGP 7,4

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

El menú irá acompañado de agua.



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

La fruta semanal es orientativa



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 Lácteos	Frutas y Lácteos
Pan	Cereales	Cereales
Bebida	Agua	Agua

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

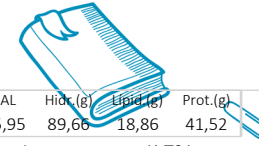
R.S. 26.00012504/M. Según el Reglamento 1169/2011 de información facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Para cualquier otra información sobre alérgenos contacte con nuestras oficinas centrales en el teléfono 916 324 574 o en info@secoe.es - Calle Loeches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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE ALERGIA A LEGUMBRES



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)						
2	533,77	60,59	22,12	19,12	3	624,95	69,87	20,10	33,34	4	617,39	76,55	18,67	34,03	5	715,95	89,66	18,86	41,52	6	724,27	93,91	24,63	29,41	
Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata con calabacín (3,) Loncha de queso (7,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Pera CENA: Ensalada y pescado					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4,7,) Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,) Escalope de pollo (casero) (1,3,T11,) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Plátano CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1,T3,) Salmón con salsa de eneldo (4,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan integral (1,) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (caseras) (12,) Patatas fritas Pan (1,19,T10,T11,T6,) Helado (7,T3,T5,T8,) CENA: Verdura y pollo					
9	431,01	44,26	14,20	28,63	10	554,39	71,24	15,86	29,78	11	645,14	78,62	24,12	24,99	12					13					
Coliflor rehogada con ajo Merluza con limón (4,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12,) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,) Tortilla francesa (3,) Loncha de queso (7,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Yogur (7,) CENA: Verdura y ternera															
16	645,28	93,69	21,34	17,31	17	534,56	74,63	13,77	30,83	18	557,75	56,99	14,28	48,41	19	511,40	51,39	18,08	33,08	20	662,35	98,80	17,29	26,57	
Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Plátano CENA: Verdura y pescado					Sopa de fideos con verduras (1,9,T3,) Estofado de ternera en salsa Arroz integral ecológico Pan (1,19,T10,T11,T6,) Pera CENA: Ensalada y ternera					Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4,) Patatas panaderas (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Naranja CENA: Verdura y huevo					Crema de puerros (con patata) Jamoncitos de pollo al curry (7,) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Sandía CENA: Verdura y cerdo					Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3,) Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4,) Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan integral (1,) Yogur (7,) CENA: Verdura y pollo					
23	603,27	77,94	16,14	32,35	24	546,93	58,62	21,25	28,52	25	625,11	76,37	17,37	33,12	26	627,78	82,02	15,66	34,32	27	496,34	65,27	17,37	19,95	
Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4,) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Pera CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor con bechamel gratinada (1,7,) Hamburguesa de ternera a la jardinera (puerro y zanahoria) (casera) (12,) Patatas fritas Pan integral (1,) Melón CENA: Ensalada y huevo					Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Manzana CENA: Verdura y pescado					Macarrones integrales con salsa aurora (1,7,T3,) Bacaladitos en tempura (caseros) (1,4,T2,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Naranja CENA: Verdura y ternera					Crema de calabacín (con patata) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Yogur (7,) CENA: Ensalada y pollo					
30	509,55	54,55	22,76	13,03	31	417,68	56,49	13,39	18,41																
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,) Tortilla de patata (3,) Loncha de queso (7,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Manzana CENA: Verdura y pescado					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,) Rabas de pota en salsa americana (14,T12,T2,T4,) Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Naranja CENA: Verdura y pavo																				

Valoración nutricional: Calcio 174,2 Hierro 3,6 Sodio 1307,2 Vit. A 419,6 Vit. B1 0,3 Vit. B2 0,3 Vit. C 70,2 Ác. fólico 108,0 Fibra 8,2 Colest. 72,3 AGS 4,5 AGM 7,0 AGP 7,0

Valores nutricionales teóricos para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).
El menú irá acompañado de agua.

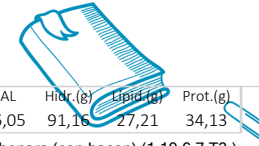
Gluten (1) Crustaceo (2) Huevo (3) Pescado (4) Cacahuete (5) Soja (6) Leche (7) Frutos secos (8) Apio (9) Mostaza (10) Sesamo (11) Sulfitos (12) Altramuces (13) Moluscos (14) Trazas (T)



La fruta semanal es orientativa

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE ALERGIA A PESCADO Y MARISCO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)
2	548,34	64,17	22,19	21,10	3	686,05	58,61	34,14	32,81	4	617,39	76,55	18,67	34,03	5	746,05	91,16	27,21	34,13	6	781,59	100,36	23,37	25,57
Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York (12,19,6,T6.) Tortilla de patata con calabacín (3,) Loncha de queso (7,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Pera CENA: Ensalada y ternera					Alubias pintas con chorizo (12,19,) Hamburguesa mixta (19,6,) Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,) Escalope de pollo (casero) (1,3,T11,) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Plátano CENA: Verdura y cerdo					Macarrones a la carbonara (con bacon) (1,19,6,7,T3,) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan integral (1,) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12,19,6,) Patatas fritas Pan (1,19,T10,T11,T6,) Helado (7,T3,T5,T8,) CENA: Verdura y pollo				
9	698,65	76,25	30,97	30,70	10	554,39	71,24	15,86	29,78	11	645,14	78,62	24,12	24,99	12					13				
Lentejas guisadas con chorizo (12,19,) Salchichas de pavo (19,6,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Manzana CENA: Ensalada y cerdo	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3,) Tortilla francesa (3,) Loncha de queso (7,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Yogur (7,) CENA: Verdura y ternera																		
16	645,28	93,69	21,34	17,31	17	564,42	72,49	18,06	32,38	18	690,65	77,37	25,19	29,62	19	511,40	51,39	18,08	33,08	20	702,00	104,90	20,91	20,68
Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Plátano CENA: Verdura y cerdo					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12,19,) Estofado de ternera en salsa Arroz integral ecológico Pan (1,19,T10,T11,T6,) Pera CENA: Ensalada y ternera	Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (19,9,) Salchichas de pavo (19,6,) Patatas panaderas (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Naranja CENA: Verdura y huevo				Crema de puerros (con patata) Jamoncitos de pollo al curry (7,) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Sandía CENA: Verdura y cerdo					Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3,) San Jacobos (,1,19,6,7,T2,T3,T4,T9,) Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan integral (1,) Yogur (7,) CENA: Verdura y pollo									
23	547,31	70,39	19,75	22,84	24	649,10	63,61	31,93	25,05	25	616,70	73,10	17,86	37,61	26	588,34	71,13	18,35	32,24	27	496,34	65,27	17,37	19,95
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,) Tortilla francesa (3,) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Pera CENA: Ensalada y ternera					Coliflor con bechamel gratinada (1,7,) Hamburguesa mixta a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,6,) Patatas fritas Pan integral (1,) Melón CENA: Ensalada y cerdo	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19,) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Manzana CENA: Verdura y huevo				Macarrones integrales con salsa aurora (1,7,T3,) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Naranja CENA: Verdura y ternera					Crema de calabacín (con patata) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Yogur (7,) CENA: Ensalada y pollo									
30	463,05	56,68	18,26	9,40	31	548,76	57,86	16,21	38,63															
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,) Tortilla de patata (3,) Loncha de jamón York (19,6,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Manzana CENA: Verdura y ternera					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19,) Filetes de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (1,19,T10,T11,T6,) Naranja CENA: Verdura y pavo																			

Valoración nutricional: Calcio 162,8 Hierro 4,5 Sodio 1306,5 Vit. A 385,0 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 57,6 Ác. fólico 136,5 Fibra 10,1 Colest. 87,3 AGS 6,2 AGM 9,8 AGP 7,7

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

El menú irá acompañado de agua.

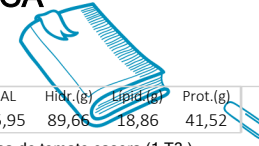


secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

La fruta semanal es orientativa

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
2	501,84	66,29	17,69	17,47	3	591,04	55,36	22,08	40,34	4	617,39	76,55	18,67	34,03	5	715,95	89,66	18,86	41,52	6	738,19	99,66	23,66	23,68	
Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York (12,19,6,T6.) Tortilla de patata con calabacín (3.) Loncha de jamón York (19,6.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y pescado					Alubias pintas con chorizo (12,19.) Merluza con salsa Mery (ajo y perejil) (4,T2.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9.) Escalope de pollo (casero) (1,3,T11.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1,T3.) Salmón con salsa de eneldo (4.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan integral (1.) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12,19,6.) Patatas fritas Pan (1,19,T10,T11,T6.) Helado (sin alérgenos) CENA: Verdura y pollo					
9	652,61	70,81	21,84	42,35	10	554,39	71,24	15,86	29,78	11	582,39	67,99	21,25	25,37	12					13					
Lentejas guisadas con chorizo (12,19.) Merluza con limón (4.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Ensalada y pescado	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3.) Tortilla francesa (3.) Loncha de jamón York (19,6.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Batido de soja (19,6.) CENA: Verdura y ternera																			
16	645,28	93,69	21,34	17,31	17	564,42	72,49	18,06	32,38	18	702,54	74,69	15,40	57,46	19	502,58	51,08	16,46	34,25	20	646,10	86,05	18,92	30,57	
Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y pescado					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12,19.) Estofado de ternera en salsa Arroz integral ecológico Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y ternera	Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (19,9.) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4.) Patatas panaderas (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y huevo				Crema de puerros (con patata) Jamoncitos de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Sandía CENA: Verdura y cerdo					Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3.) Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan integral (1.) Batido de soja (19,6.) CENA: Verdura y pollo										
23	582,60	70,73	15,80	39,38	24	605,30	59,71	29,32	23,74	25	616,70	73,10	17,86	37,61	26	609,68	79,40	15,36	33,34	27	480,09	52,52	19,00	23,95	
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19.) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor rehogada con ajo Hamburguesa mixta a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,6.) Patatas fritas Pan integral (1.) Melón CENA: Ensalada y huevo	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19.) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Verdura y pescado				Macarrones integrales con salsa de tomate casera (1,T3.) Bacaladitos en tempura (caseros) (1,4,T2.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y ternera					Crema de calabacín (con patata) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Batido de soja (19,6.) CENA: Ensalada y pollo										
30	463,05	56,68	18,26	9,40	31	458,86	55,81	14,00	26,06																
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12.) Tortilla de patata (3.) Loncha de jamón York (19,6.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19.) Rabas de pota en salsa americana (14,T12,T2,T4.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y pavo																				

Valoración nutricional: Calcio 171,5 Hierro 4,7 Sodio 1364,5 Vit. A 420,4 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,4 Vit. C 62,1 Ác. fólico 149,7 Fibra 10,2 Colest. 71,1 AGS 4,1 AGM 7,3 AGP 7,7

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

El menú irá acompañado de agua.

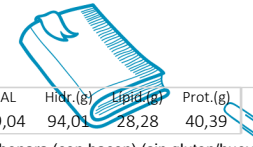


secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

La fruta semanal es orientativa

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE ALERGIA AL HUEVO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
2	505,47	44,91	18,25	37,38	3	655,40	56,88	26,07	42,06	4	582,99	77,61	16,41	29,53	5	809,04	94,01	28,28	40,39	6	738,19	99,66	23,66	23,68
Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York (12,19,6,T6.) Filetes de pollo en salsa Loncha de queso (7.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y pescado					Alubias pintas con chorizo (12,19.) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4,7.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Sandía CENA: Ensalada y cerdo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9.) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y pescado					Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (19,6,7.) Salmón con salsa de eneldo (4.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan integral (1.) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12,19,6.) Patatas fritas Pan (1,19,T10,T11,T6.) Helado (sin alérgenos) CENA: Verdura y pollo				
9	747,05	98,03	28,76	24,89	10	554,39	71,24	15,86	29,78	11	667,94	77,69	19,80	41,64	12					13				
Lentejas guisadas con chorizo (12,19.) Empanadillas de atún (sin gluten/huevo) (19,3,4,T10,T6,T7,T8.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y ternera					Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Ensalada y pescado					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Merluza con limón (4.) Loncha de queso (7.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Yogur (7.) CENA: Verdura y ternera														
16	647,64	92,54	17,75	29,25	17	564,42	72,49	18,06	32,38	18	702,54	74,69	15,40	57,46	19	511,40	51,39	18,08	33,08	20	672,05	98,40	18,63	27,32
Arroz con salsa casera de tomate Cinta de lomo Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y pescado					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12,19.) Estofado de ternera en salsa Arroz integral ecológico Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y ternera					Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (19,9.) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4.) Patatas panaderas (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y pavo					Crema de puerros (con patata) Jamoncitos de pollo al curry (7.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Sandía CENA: Verdura y cerdo					Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan integral (1.) Yogur (7.) CENA: Verdura y pollo				
23	582,60	70,73	15,80	39,38	24	649,10	63,61	31,93	25,05	25	616,70	73,10	17,86	37,61	26	608,85	85,82	14,70	30,08	27	535,44	65,11	21,85	20,11
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19.) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor con bechamel gratinada (1,7.) Hamburguesa mixta a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,6.) Patatas fritas Pan integral (1.) Melón CENA: Ensalada y pavo					Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19.) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Bacaladitos en tempura (caseros) (1,4,T2.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y ternera					Crema de calabacín (con patata) Salchichas de pavo (19,6.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Yogur (7.) CENA: Ensalada y pollo				
30	448,39	44,92	13,66	31,68	31	458,86	55,81	14,00	26,06															
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12.) Filetes de pollo en salsa Loncha de jamón York (19,6.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19.) Rabas de pota en salsa americana (14,T12,T2,T4.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y pavo																			

Valoración nutricional: Calcio 172,6 Hierro 4,5 Sodio 1367,1 Vit. A 365,4 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 57,9 Ác. fólico 139,9 Fibra 9,4 Colest. 63,2 AGS 5,4 AGM 8,4 AGP 7,5

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

El menú irá acompañado de agua.

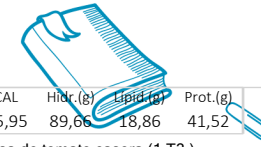


secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

La fruta semanal es orientativa

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE HIPERCOLESTEROLEMIA



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	
2	548,34	64,17	22,19	21,10	3	560,12	56,21	19,09	37,51	4	513,33	60,65	16,32	29,51	5	715,95	89,66	18,86	41,52	6	778,86	103,79	27,72	26,85	
Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York (12,19,6,T6.) Tortilla de patata con calabacín (3.) Loncha de queso (7.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y pescado					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19.) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4,7.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Sandía CENA: Ensalada y huevo					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9.) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y pescado					Macarrones con salsa de tomate casera (1,T3.) Salmón con salsa de eneldo (4.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan integral (1.) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera					Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12,19,6.) Puré de patata (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Helado (7,T3,T5,T8.) CENA: Verdura y pollo					
9	578,54	71,82	14,94	39,21	10	554,39	71,24	15,86	29,78	11	645,14	78,62	24,12	24,99	12					13					
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19.) Merluza con limón (4.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y huevo					Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Ensalada y pescado	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3.) Tortilla francesa (3.) Loncha de queso (7.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Yogur (7.) CENA: Verdura y ternera																			
16	645,28	93,69	21,34	17,31	17	564,42	72,49	18,06	32,38	18	702,54	74,69	15,40	57,46	19	511,40	51,39	18,08	33,08	20	634,05	79,01	18,70	35,92	
Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano CENA: Verdura y pescado					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12,19.) Estofado de ternera en salsa Arroz integral ecológico Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y ternera	Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (19,9.) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4.) Patatas panaderas (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y huevo				Crema de puerros (con patata) Jamoncitos de pollo al curry (7.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Sandía CENA: Verdura y cerdo					Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3.) Gallo en salsa de puerro y cebolla (19,2,4,T2.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan integral (1.) Yogur (7.) CENA: Verdura y pollo										
23	582,60	70,73	15,80	39,38	24	602,45	63,61	27,58	25,04	25	616,70	73,10	17,86	37,61	26	640,93	73,41	14,97	49,97	27	496,34	65,27	17,37	19,95	
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19.) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera CENA: Ensalada y cerdo					Coliflor rehogada con ajo Hamburguesa mixta a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,6.) Patatas panaderas (12.) Pan integral (1.) Melón CENA: Ensalada y huevo	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19.) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Verdura y pescado				Macarrones integrales con salsa aurora (1,7,T3.) Bacalao al pil pil (ajo y perejil) (4.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y ternera					Crema de calabacín (con patata) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Yogur (7.) CENA: Ensalada y pollo										
30	463,05	56,68	18,26	9,40	31	458,86	55,81	14,00	26,06																
Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12.) Tortilla de patata (3.) Loncha de jamón York (19,6.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana CENA: Verdura y pescado					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19.) Rabas de pota en salsa americana (14,T12,T2,T4.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja CENA: Verdura y pavo																				

Valoración nutricional: Calcio 169,5 Hierro 4,3 Sodio 1289,1 Vit. A 400,6 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,4 Vit. C 61,7 Ác. fólico 144,5 Fibra 10,0 Colest. 76,8 AGS 4,1 AGM 6,8 AGP 7,3

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

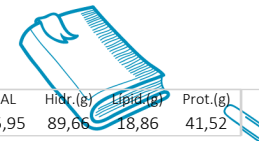
El menú irá acompañado de agua.



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE SIN CERDO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
2	542,04	61,83	23,70	18,91	3	560,12	56,21	19,09	37,51	4	617,39	76,55	18,67	34,03	5	715,95	89,66	18,86	41,52	6	724,27	93,91	24,63	29,41
<p>Judías verdes a la bilbaína (12,19.) Tortilla de patata con calabacín (3.) Loncha de queso (7.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera</p> <p>CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19.) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4,7.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Sandía</p> <p>CENA: Ensalada y huevo</p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9.) Escalope de pollo (casero) (1,3,T11.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano</p> <p>CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Macarrones con salsa de tomate casera (1,T3.) Salmón con salsa de eneldo (4.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan integral (1.) Manzana ecológica</p> <p>CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas de ternera en salsa de la abuela (caseras) (12.) Patatas fritas Pan (1,19,T10,T11,T6.) Helado (7,T3,T5,T8.)</p> <p>CENA: Verdura y pollo</p>				
9	694,58	99,22	22,50	21,39	10	554,39	71,24	15,86	29,78	11	645,14	78,62	24,12	24,99	12					13				
<p>Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19.) Empanadillas de atún (1,19,4,T2,T3,T6,T7,T9.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano</p> <p>CENA: Verdura y huevo</p>					<p>Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana</p> <p>CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1,T3.) Tortilla francesa (3.) Loncha de queso (7.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Yogur (7.)</p> <p>CENA: Verdura y ternera</p>														
16	645,28	93,69	21,34	17,31	17	564,42	72,49	18,06	32,38	18	702,54	74,69	15,40	57,46	19	511,40	51,39	18,08	33,08	20	662,35	98,80	17,29	26,57
<p>Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Plátano</p> <p>CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12,19.) Estofado de ternera en salsa Arroz integral ecológico Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera</p> <p>CENA: Ensalada y ternera</p>					<p>Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (19,9.) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4.) Patatas panaderas (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja</p> <p>CENA: Verdura y huevo</p>					<p>Crema de puerros (con patata) Jamoncitos de pollo al curry (7.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Sandía</p> <p>CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Espaguetis con salsa de tomate casera (1,T3.) Rabas de pota (caseras) (1,14,T11,T12,T2,T4.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan integral (1.) Yogur (7.)</p> <p>CENA: Verdura y pollo</p>				
23	582,60	70,73	15,80	39,38	24	546,93	58,62	21,25	28,52	25	616,70	73,10	17,86	37,61	26	627,78	82,02	15,66	34,32	27	496,34	65,27	17,37	19,95
<p>Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19.) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4.) Ensalada de lechuga y tomate (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Pera</p> <p>CENA: Ensalada y ternera</p>					<p>Coliflor con bechamel gratinada (1,7.) Hamburguesa de ternera a la jardinera (puerro y zanahoria) (casera) (12.) Patatas fritas Pan integral (1.) Melón</p> <p>CENA: Ensalada y huevo</p>					<p>Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19.) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana</p> <p>CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Macarrones integrales con salsa aurora (1,7,T3.) Bacaladitos en tempura (caseros) (1,4,T2.) Ensalada de lechuga y maíz (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja</p> <p>CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Crema de calabacín (con patata) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Yogur (7.)</p> <p>CENA: Ensalada y pollo</p>				
30	509,55	54,55	22,76	13,03	31	458,86	55,81	14,00	26,06															
<p>Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12.) Tortilla de patata (3.) Loncha de queso (7.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Manzana</p> <p>CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19.) Rabas de pota en salsa americana (14,T12,T2,T4.) Ensalada de lechuga y zanahoria (12.) Pan (1,19,T10,T11,T6.) Naranja</p> <p>CENA: Verdura y pavo</p>																			

Valoración nutricional: Calcio 184,3 Hierro 4,4 Sodio 1323,0 Vit. A 379,4 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,4 Vit. C 56,2 Ác. fólico 139,6 Fibra 9,9 Colest. 72,8 AGS 4,7 AGM 7,6 AGP 7,2

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

El menú irá acompañado de agua.

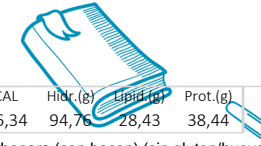


secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

La fruta semanal es orientativa

NUESTRO COMEDOR

OCTUBRE SIN GLUTEN



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)					
2	551,94	65,85	22,40	19,70	3	659,00	58,56	26,28	40,66	4	586,59	79,29	16,62	28,14	5	806,34	94,76	28,43	38,44	6	785,19	102,04	29,38	24,18
<p>Judías verdes rehogadas con taquitos de jamón York (12,19,6,T6.) Tortilla de patata con calabacín (3,) Loncha de queso (7,) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Alubias pintas con chorizo (12,19,) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4,7,) Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (sin gluten) Sandía CENA: Ensalada y huevo</p>					<p>Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9,) Escalope de pollo (sin gluten/huevo) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Macarrones a la carbonara (con bacon) (sin gluten/huevo) (19,6,7,) Salmón con salsa de eneldo (4,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (sin gluten) Manzana ecológica CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Arroz con salsa casera de tomate Albóndigas mixtas a la jardinera (guisantes y zanahoria) (12,19,6,) Patatas fritas Pan (sin gluten) Helado (7,T3,T5,T8,) CENA: Verdura y pollo</p>				
9	750,65	99,71	28,97	23,49	10	557,99	72,92	16,07	28,39	11	650,33	80,61	24,74	23,82	12					13				
<p>Lentejas guisadas con chorizo (12,19,) Empanadillas de atún (sin gluten/huevo) (19,3,4,T10,T6,T7,T8,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y huevo</p>					<p>Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Ensalada y pescado</p>					<p>Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (sin gluten/huevo) Tortilla francesa (3,) Loncha de queso (7,) Pan (sin gluten) Yogur (7,) CENA: Verdura y ternera</p>														
16	648,88	95,37	21,55	15,92	17	568,02	74,17	18,27	30,98	18	706,14	76,37	15,61	56,06	19	515,00	53,07	18,29	31,68	20	666,50	102,05	18,45	22,43
<p>Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (sin gluten) Plátano CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12,19,) Estofado de ternera en salsa Arroz integral ecológico Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y ternera</p>					<p>Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (19,9,) Bacalao en salsa verde (con ajo y perejil) (4,) Patatas panaderas (12,) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y huevo</p>					<p>Crema de puerros (con patata) Jamoncitos de pollo al curry (7,) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (sin gluten) Sandía CENA: Verdura y cerdo</p>					<p>Espaguetis con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Rabas de pota (caseras) (sin gluten) (14,T12,T2,T4,) Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (sin gluten) Yogur (7,) CENA: Verdura y pollo</p>				
23	586,20	72,41	16,01	37,99	24	602,60	60,46	29,47	21,79	25	620,30	74,78	18,07	36,21	26	613,36	89,24	14,79	27,50	27	499,94	66,95	17,58	18,55
<p>Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19,) Merluza a la vizcaina (pimiento y puerro) (4,) Ensalada de lechuga y tomate (12,) Pan (sin gluten) Pera CENA: Ensalada y cerdo</p>					<p>Coliflor rehogada con ajo Hamburguesa mixta a la jardinera (guisantes y zanahoria) (19,6,) Patatas fritas Pan (sin gluten) Melón CENA: Ensalada y huevo</p>					<p>Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19,) Filetes de pollo en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten/huevo) Bacaladitos en tempura (caseros) (sin gluten) (4,T2,) Ensalada de lechuga y maíz (12,) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y ternera</p>					<p>Crema de calabacín (con patata) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (3,) Pan (sin gluten) Yogur (7,) CENA: Ensalada y pollo</p>				
30	466,65	58,36	18,47	8,01	31	462,46	57,49	14,21	24,66															
<p>Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12,) Tortilla de patata (3,) Loncha de jamón York (19,6,) Pan (sin gluten) Manzana CENA: Verdura y pescado</p>					<p>Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) (19,) Rabas de pota en salsa americana (14,T12,T2,T4,) Ensalada de lechuga y zanahoria (12,) Pan (sin gluten) Naranja CENA: Verdura y pavo</p>																			

Valoración nutricional: Calcio 171,3 Hierro 4,3 Sodio 1367,3 Vit. A 385,6 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,4 Vit. C 58,6 Ác. fólico 138,2 Fibra 10,3 Colest. 72,6 AGS 5,1 AGM 7,8 AGP 7,3

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

El menú irá acompañado de agua.



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO

La fruta semanal es orientativa