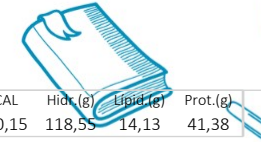


NUESTRO COMEDOR



FEBRERO OVOLACTOVEGETARIANO



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)					
5	618,65	70,44	25,05	17,74	6	786,58	117,69	17,97	35,62	7	553,69	76,91	19,96	17,77	8	469,88	73,83	14,51	9,70	9	774,85	105,83	24,86	29,76
Brócoli salteado con quinoa Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Pera					Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Naranja					Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Huevos cocidos (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tofu en salsa (6) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica					Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Tofu en salsa (6) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)				
12	461,48	70,77	13,29	15,89	13	503,13	51,85	24,08	19,86	14	944,21	159,47	16,68	44,53	15	324,58	38,04	12,16	13,63	16	506,72	84,91	9,74	18,84
Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) Delicias de queso (7) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana					Crema de zanahoria (con patata) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera					Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Hamburguesa de lentejas (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano					Brócoli con patata y zanahoria Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina					Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)				
19	561,13	73,38	21,59	16,04	20	486,98	70,83	16,51	13,35	21	740,09	93,62	23,17	39,68	22					23				
Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera					Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Hamburguesa de quinoa (1, T3, T7, T6, T8, T12, T14) Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja					Potaje de garbanzos con espinacas (19) y Lacón al horno (6) Delicias de queso (7) Patatas panaderas (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)														
26	428,97	62,07	13,59	17,40	27	621,64	80,60	24,32	11,30	28	812,10	121,37	20,52	33,74	29	415,11	66,66	11,21	9,75					
Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Tofu en salsa (6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina					Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Tortilla de patata (3) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Plátano					Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana					Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera									

Valoración nutricional: Calcio 190,1 Hierro 5,9 Sodio 1015,1 Vit. A 310,3 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,3 Vit. C 59,5 Ác. fólico 166,6 Fibra 13,5 Colest. 25,2 AGS 4,7 AGM 6,7 AGP 6,7

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"

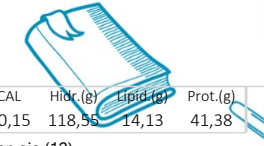


secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO

NUESTRO COMEDOR



FEBRERO PESCOVEGETARIANO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	DESCRIPCIÓN
DIA 1	740,15	118,55	14,13	41,38	Coliflor rehogada con ajo (12) Hamburguesa de lentejas (1, 19, 3, T11) Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina
DIA 2	676,71	73,18	21,38	43,78	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 3	618,65	70,44	25,05	17,74	Brócoli salteado con quinoa Tortilla de patata (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 4	621,24	71,30	17,80	39,36	Alubias pintas estofadas (pimiento y cebolla) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (4, 7) Arroz Pan (1, T10, T11, T6) Naranja
DIA 5	553,69	76,91	19,96	17,77	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Huevos cocidos (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano
DIA 6	655,26	74,96	19,31	39,90	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Salmón con salsa de naranja (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica
DIA 7	774,85	105,83	24,86	29,76	Judías verdes a la bilbaina (12, 19) Hamburguesa de garbanzos (1, 19, 3, T11) Patatas fritas Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 8	617,15	82,30	14,59	38,29	Lentejas ecológicas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) (s/c) Boquerones a la andaluza (1, 4) Ensalada de lechuga, tomate y pepino (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 9	503,13	51,85	24,08	19,86	Crema de zanahoria (con patata) Revuelto de huevo con queso (3, 7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 10	667,23	93,07	17,05	33,73	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, T3) Gallo en salsa de puerro y cebolla (2, 4, T2) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano
DIA 11	324,58	38,04	12,16	13,63	Brócoli con patata y zanahoria Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina
DIA 12	506,72	84,91	9,74	18,84	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, patata y zanahoria (19) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 13	561,13	73,38	21,59	16,04	Arroz con salsa casera de tomate Revuelto de huevo con calabacín (3) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 14	486,98	70,83	16,51	13,35	Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria (12, 19) Hamburguesa de quinoa (1, T3, T7, T2, T4, T6, T8, T12, T14) Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja
DIA 15	740,09	93,62	23,17	39,68	Potaje de garbanzos con espinacas (19) y Lacón al horno (6) Delicias de queso (7) Patatas panaderas (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 16	574,15	70,00	16,26	31,92	Macarrones con salsa de tomate casera (1, T3) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (4) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 17	621,64	80,60	24,32	11,30	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Tortilla de patata (3) Patatas fritas Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano
DIA 18	812,10	121,37	20,52	33,74	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 19	752,75	102,84	28,58	22,34	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina
DIA 20	621,64	80,60	24,32	11,30	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Tortilla de patata (3) Patatas fritas Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano
DIA 21	812,10	121,37	20,52	33,74	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 22	752,75	102,84	28,58	22,34	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina
DIA 23	621,64	80,60	24,32	11,30	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Tortilla de patata (3) Patatas fritas Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano
DIA 24	812,10	121,37	20,52	33,74	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 25	752,75	102,84	28,58	22,34	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina
DIA 26	621,64	80,60	24,32	11,30	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Tortilla de patata (3) Patatas fritas Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano
DIA 27	812,10	121,37	20,52	33,74	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 28	752,75	102,84	28,58	22,34	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (19) Buñuelos de bacalao (1, 4, 7, T2, T3, T6) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina
DIA 29	621,64	80,60	24,32	11,30	Espinacas con salsa aurora y queso (1, 7) Tortilla de patata (3) Patatas fritas Pan integral (1, 11, T12, T6) Plátano
DIA 30	812,10	121,37	20,52	33,74	Puchero de garbanzos (pimiento y cebolla) (19) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana

Valoración nutricional: Calcio 194,2 Hierro 5,6 Sodio 1086,2 Vit. A 318,9 Vit. B1 0,5 Vit. B2 0,4 Vit. C 60,7 Ác. fólico 162,6 Fibra 12,4 Colest. 49,3 AGS 5,3 AGM 7,5 AGP 7,2

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

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

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



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO