

NUESTRO COMEDOR

MARZO OVOLACTOVEGETARIANO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Descripción
DIA 1	500,65	63,46	16,84	19,80	Crema de calabaza (con patata) (12) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (12, 3, 6, 9) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 4	465,70	48,14	21,01	10,63	Brócoli a la bilbaína (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja
DIA 5	662,53	113,71	18,10	33,75	Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 6	547,17	78,53	19,03	12,80	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) (12, 6, 9) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica
DIA 7	734,96	124,40	20,10	30,59	Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Hamburguesa de garbanzos (1, 19, 3, T11) Puré de patata (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano
DIA 8	504,97	72,41	16,04	12,96	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, 12, 6, 9, T3) Delicias de queso (7) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 11	348,12	50,98	10,69	10,47	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Hamburguesa de quinoa Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina
DIA 12	588,27	70,35	19,73	26,03	Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (s/c) (12, 6, 9) Huevos cocidos (3) Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 13	929,97	156,67	15,84	44,16	Risotto de champiñones (12, 7) Hamburguesa de lentejas (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano
DIA 14	601,65	80,24	20,69	17,00	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 15	610,70	81,75	22,93	18,46	Crema de calabacín (con patata) (12) Varitas de verdura (1, 14, 4, T12, T2, T3, T6, T7) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 18	313,56	51,15	8,76	6,99	Crema de zanahoria (con patata) (12) Hamburguesa de quinoa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja
DIA 19	436,22	40,42	20,02	18,53	Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 19, 6, 9) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 20	437,84	85,43	7,00	16,88	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 21	729,80	122,55	16,70	34,16	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, 12, 6, 9, T3) Crujiente de espinaca (1, 19, 3, T11) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 22					

Valoración nutricional: Calcio 150,9 Hierro 14,3 Sodio 911,2 Vit. A 388,2 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 59,5 Ác. fólico 162,1 Fibra 10,4 Colest. 71,1 AGS 8,7 AGM 5,5 AGP 5,€

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

MARZO PESCOVEGETARIANO



DIA	KCAL	Hidr.(g)	Lípid.(g)	Prot.(g)	Menú
DIA 1	500,65	63,46	16,84	19,80	Crema de calabaza (con patata) (12) Huevos cocidos a la napolitana (tomate, calabacín y berenjena) (12, 3, 6, 9) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 2					
DIA 3					
DIA 4	465,70	48,14	21,01	10,63	Brócoli a la bilbaina (ajo y pimentón) (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja
DIA 5	581,05	89,63	15,01	29,59	Alubias pintas con arroz (12, 6, 9) Calamares a la romana (1, 14, T11, T12, T2, T4) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 6	547,17	78,53	19,03	12,80	Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) (12, 6, 9) Tortilla francesa (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana ecológica
DIA 7	734,96	124,40	20,10	30,59	Judías verdes rehogadas con zanahoria (19) Hamburguesa de garbanzos (1, 19, 3, T11) Puré de patata (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano
DIA 8	684,89	75,92	22,21	37,75	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera (1, 12, 6, 9, T3) Palometa en salsa con verduritas (zanahoria y pimientos) (12, 3, 6, 9) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 9					
DIA 10					
DIA 11	553,80	69,36	18,86	24,64	Crema de verdura (acelgas, zanahoria, patatas, puerro y apio) (9) Albóndigas de merluza en salsa (1, 12, 4, 6, T2, T3, T7) Arroz integral Pan (1, T10, T11, T6) Mandarina
DIA 12	631,50	70,34	17,28	43,01	Alubias blancas ecológicas estofadas (pimiento y puerro) (s/c) (12, 6, 9) Salmón al horno (ajo y perejil) (4) Cuscús a la moruna (curry) (1, T10, T6) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 13	929,97	156,67	15,84	44,16	Risotto de champiñones (12, 7) Hamburguesa de lentejas (1, 19, 3, T11) Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria (12) Pan (1, T10, T11, T6) Plátano
DIA 14	601,65	80,24	20,69	17,00	Lentejas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) (12, 19, 6, 9) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 15	556,57	63,03	17,21	33,56	Crema de calabacín (con patata) (12) Merluza a la vizcaína (pimiento y puerro) (12, 4, 6, 9) Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 16					
DIA 17					
DIA 18	313,56	51,15	8,76	6,99	Crema de zanahoria (con patata) (12) Hamburguesa de quinoa Ensalada de lechuga, tomate y maíz (12) Pan (1, T10, T11, T6) Naranja
DIA 19	436,22	40,42	20,02	18,53	Judías verdes con salsa de tomate casera (12, 19, 6, 9) Tortilla francesa (3) Loncha de queso (7) Pan (1, T10, T11, T6) Pera
DIA 20	437,84	85,43	7,00	16,88	Sopa de fideos con verduras (1, 9, T3) Garbanzos, patata y zanahoria (12, 19) Pan (1, T10, T11, T6) Manzana
DIA 21	652,97	77,56	12,58	51,04	Fideuá con verduras (calabacín y pimientos) (1, 12, 6, 9, T3) Bacalao con pisto valenciano (4) Quinoa integral Pan (1, T10, T11, T6) Yogur (7)
DIA 22					

Valoración nutricional: Calcio 171,5 Hierro 11,2 Sodio 1126,2 Vit. A 401,1 Vit. B1 0,4 Vit. B2 0,3 Vit. C 61,9 Ác. fólico 154,2 Fibra 10,1 Colest. 76,4 AGS 10,1 AGM 5,8 AGP 6,2

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