

Septiembre 2021

ALERGIA A LEGUMBRES - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
|--|---|---|---|---|
| Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Paella valenciana (pollo) (sin legumbre) Salmón al horno con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de ternera (casera) 1-3 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO Leche (opcional) 2 | Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Yogur 2 | S. Cena Ensalada y pescado 4 |
| Kc:625,4 Pr:18,3 Li:21,7 HC:80,7 | Kc:759,2 Pr:25,2 Li:21,9 HC:112,8 | Kc:495,9 Pr:29,4 Li:13,1 HC:62,9 | Kc:526,0 Pr:26,2 Li:18,5 HC:61,9 | |
| Lunes 13 | Martes 14 | Miércoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Arroz con salsa casera de tomate Boquerones al horno 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Menestra de verduras (casera) Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Fogonero al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9 |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 | S. Cena Verdura y ternera | S. Cena Ensalada y pescado 4 | S. Cena Ensalada y pollo | S. Cena Verdura y huevo 3 |
| Kc:714,6 Pr:23,9 Li:27,9 HC:84,6 | Kc:718,1 Pr:23,1 Li:24,7 HC:99,7 | Kc:713,7 Pr:26,2 Li:25,6 HC:89,1 | Kc:416,2 Pr:14,2 Li:19,5 HC:42,2 | Kc:716,5 Pr:35,8 Li:24,1 HC:85,9 |
| Lunes 20 | Martes 21 | Miércoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Arroz tres delicias (sin legumbre) 3-5-13 Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate (caseras) 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Brócoli salteado con patata Abadejo al horno 4 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Crema de puerros (con patata) Estofado de ternera con verduras (zanahoria) Ensalada de lechuga y pepino 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Ensalada de pasta (macarrones integrales, manzana y maíz) 13 Merluza en salsa meniere (perejil y limón) 2-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | Patatas guisadas con verduras (pimiento y zanahoria) Revuelto de huevo con calabacín y limón Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2 |
| S. Cena Verdura y pescado 4 | S. Cena Ensalada y ternera | S. Cena Verdura y huevo 3 | S. Cena Verdura y pavo | S. Cena Arroz y pescado 4 |
| Kc:715,5 Pr:28,1 Li:19,2 HC:98,3 | Kc:745,6 Pr:31,8 Li:24,9 HC:91,4 | Kc:644,5 Pr:33,2 Li:16,2 HC:84,8 | Kc:680,5 Pr:26,4 Li:22,4 HC:89,8 | Kc:488,7 Pr:13,3 Li:24,7 HC:48,5 |
| Lunes 27 | Martes 28 | Miércoles 29 | Jueves 30 | Viernes 1 |
| Menestra de verduras (casera) Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Coliflor rehogada con ajo Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Arroz de la huerta (tomate, pimiento y zanahoria) Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | |
| S. Cena Ensalada y pollo | S. Cena Verdura y pescado 4 | S. Cena Verdura y ternera | S. Cena Verdura y pescado 4 | |
| Kc:570,1 Pr:21,4 Li:20,0 HC:72,8 | Kc:428,4 Pr:8,1 Li:15,8 HC:58,2 | Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4 | Kc:671,0 Pr:15,7 Li:23,1 HC:98,7 | |

| Fibra | Colect. | AGS | AGM | AGP | Calcio | Hierro | Sodio | Vit A | Vit B1 | Vit B2 | A. Folico | Vit C |
|-------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-----------|-------|
| 1,32 | 1,65 | 0,25 | 0,32 | 0,20 | 14,97 | 0,58 | 217,10 | 42,53 | 0,06 | 0,05 | 16,63 | 9,92 |

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

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

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

Septiembre 2021

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
|---|---|---|---|--|
| Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Paella valenciana (pollo y judías verdes) Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO Leche (opcional) 2 | Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan integral 1-12-13T Yogur 2 | S. Cena Ensalada y ternera Kc:664,1 Pr:25,0 Li:25,5 HC:76,7 |
| S. Cena Ensalada y ternera Kc:664,1 Pr:25,0 Li:25,5 HC:76,7 | S. Cena Verdura y cerdo Kc:756,5 Pr:24,6 Li:29,1 HC:94,9 | S. Cena Ensalada y pavo Kc:557,5 Pr:19,2 Li:23,8 HC:61,1 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:656,5 Pr:28,1 Li:24,9 HC:77,8 | |
| Lunes 13 | Martes 14 | Miércoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento 13 Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Guisantes rehogados con jamón York 8 Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9 |
| S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:714,6 Pr:23,9 Li:27,9 HC:84,6 | S. Cena Verdura y pavo Kc:632,6 Pr:23,2 Li:31,8 HC:57,4 | S. Cena Ensalada y ternera Kc:713,7 Pr:26,2 Li:25,6 HC:89,1 | S. Cena Ensalada y pollo Kc:543,0 Pr:22,1 Li:18,9 HC:66,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:778,0 Pr:28,0 Li:33,9 HC:85,9 |
| Lunes 20 | Martes 21 | Miércoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Arroz tres delicias (sin pescado) 3 Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate 1T-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Filete de Sajonia al horno 2-8 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera con verduras (guisantes y zanahoria) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Ensalada de pasta (macarrones integrales, manzana y maíz) 13 Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | Lentejas guisadas con chorizo 8T Revuelto de huevo con calabacín 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2 |
| S. Cena Verdura y cerdo Kc:695,8 Pr:26,7 Li:22,1 HC:103,6 | S. Cena Ensalada y pollo Kc:683,4 Pr:26,4 Li:21,3 HC:89,5 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:624,6 Pr:25,5 Li:14,8 HC:92,0 | S. Cena Verdura y pavo Kc:703,0 Pr:28,6 Li:24,6 HC:88,6 | S. Cena Verdura y ternera Kc:647,4 Pr:28,8 Li:24,6 HC:71,7 |
| Lunes 27 | Martes 28 | Miércoles 29 | Jueves 30 | Viernes 1 |
| Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Lacón al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Salchichas de pavo 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | |
| S. Cena Ensalada y pollo Kc:579,2 Pr:26,5 Li:17,2 HC:75,8 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3 | S. Cena Verdura y ternera Kc:798,1 Pr:22,3 Li:36,7 HC:91,2 | S. Cena Verdura y pavo Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5 | |

| Fibra | Colect. | AGS | AGM | AGP | Calcio | Hierro | Sodio | Vit A | Vit B1 | Vit B2 | A. Folico | Vit C |
|-------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-----------|-------|
| 1,73 | 0,12 | 0,32 | 0,40 | 0,20 | 16,36 | 0,76 | 222,76 | 33,49 | 0,08 | 0,06 | 18,19 | 7,58 |

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

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

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

Septiembre 2021

ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
|--|--|--|--|--|
| Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de York 8 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8 | Paella valenciana (pollo y judías verdes) Salmón al horno con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Batido de soja (opcional) 8 | Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de pollo al horno (casera) 1-3 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO Batido de soja (opcional) 8 | Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, pollo, zanahoria y patata Pan integral 1-12-13T Batido de soja (opcional) 8 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:748,3 Pr:36,0 Li:27,2 HC:81,9 |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:755,0 Pr:28,8 Li:31,9 HC:80,0 | S. Cena Verdura y cerdo Kc:649,7 Pr:43,7 Li:22,8 HC:64,3 | S. Cena Verdura y cerdo Kc:811,7 Pr:31,9 Li:28,9 HC:101,8 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:604,7 Pr:34,2 Li:16,9 HC:69,6 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:691,5 Pr:31,5 Li:23,4 HC:85,4 |
| Lunes 13 | Martes 14 | Miércoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Coliflor rehogada con ajo Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan 1-12T-13T Pera Batido de soja (opcional) 8 | Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento 13 Merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Batido de soja (opcional) 8 | Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8 | Guisantes rehogados con jamón York 8 Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Manzana Batido de soja (opcional) | Macarrones a la italiana (tomate y orégano) (sin plv) 1-3T Fogonero al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado (sin alérgenos) |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:755,0 Pr:28,8 Li:31,9 HC:80,0 | S. Cena Verdura y cerdo Kc:649,7 Pr:43,7 Li:22,8 HC:64,3 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:811,2 Pr:34,0 Li:29,8 HC:95,1 | S. Cena Ensalada y pollo Kc:543,0 Pr:22,1 Li:18,9 HC:66,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:641,9 Pr:35,6 Li:19,7 HC:77,9 |
| Lunes 20 | Martes 21 | Miércoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate 1T-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Batido de soja (opcional) 8 | Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Abadejo al horno 4 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8 | Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de pollo a la jardinera 13 Pan 1-12T-13T Plátano Batido de soja (opcional) 8 | Ensalada de pasta (macarrones integrales, manzana y maíz) 13 Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (sin plv) 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Batido de soja (opcional) 8 | Lentejas guisadas con chorizo 8T Revuelto de huevo con calabacín 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Batido de soja (opcional) 8 |
| S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:589,3 Pr:29,5 Li:24,8 HC:66,7 | S. Cena Ensalada y pollo Kc:789,7 Pr:36,8 Li:26,8 HC:93,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:892,7 Pr:21,6 Li:31,5 HC:123,5 | S. Cena Verdura y pavo Kc:745,2 Pr:42,2 Li:20,6 HC:95,8 | S. Cena Arroz y pescado 4 Kc:668,6 Pr:31,9 Li:25,5 HC:70,9 |
| Lunes 27 | Martes 28 | Miércoles 29 | Jueves 30 | Viernes 1 |
| Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Batido de soja (opcional) 8 | Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Batido de soja (opcional) | Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Batido de soja (opcional) 8 | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Batido de soja (opcional) 8 | |
| S. Cena Ensalada y pollo Kc:730,4 Pr:32,9 Li:25,6 HC:85,7 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3 | S. Cena Verdura y cerdo Kc:746,0 Pr:29,3 Li:25,1 HC:96,4 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:682,2 Pr:25,3 Li:26,3 HC:82,5 | |

| Fibra | Colect. | AGS | AGM | AGP | Calcio | Hierro | Sodio | Vit A | Vit B1 | Vit B2 | A. Folico | Vit C |
|-------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-----------|-------|
| 1,78 | 1,42 | 0,28 | 0,43 | 0,23 | 17,44 | 0,81 | 254,60 | 31,70 | 0,09 | 0,06 | 19,24 | 6,95 |

NOTA: En los casos en los que haya Intolerancia la Lactosa y no haya alergia a la ternera, únicamente se retirarán los lácteos del menú (manteniendo la ternera)

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

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un producto de SOJA (leche, yogurt) un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un producto de SOJA y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

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

Septiembre 2021

ALERGIA AL HUEVO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
|---|---|---|--|--|
| | Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Filete de pollo en su jugo Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Paella valenciana (pollo y judías verdes) Salmón al horno con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO Leche (opcional) 2 | Cocido: sopa de fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan integral 1-12-13T Yogur 2 |
| | S. Cena Ensalada y pescado 4 | S. Cena Verdura y cerdo | S. Cena Ensalada y pescado 4 | S. Cena Verdura y pollo |
| Kc:735,1 Pr:37,2 Li:31,6 HC:68,2 | Kc:714,2 Pr:24,1 Li:24,7 HC:95,8 | Kc:557,5 Pr:19,2 Li:23,8 HC:61,1 | Kc:656,5 Pr:28,1 Li:24,9 HC:77,8 | |
| Lunes 13 | Martes 14 | Miércoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento 13 Merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Guisantes rehogados con jamón York 8 Filete de ternera a la plancha Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin huevo) 2 Fogonero al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado (sin alérgenos) |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 | S. Cena Verdura y ternera | S. Cena Ensalada y pescado 4 | S. Cena Ensalada y pollo | S. Cena Verdura y cerdo |
| Kc:714,6 Pr:23,9 Li:27,9 HC:84,6 | Kc:552,2 Pr:36,0 Li:18,6 HC:58,3 | Kc:713,7 Pr:26,2 Li:25,6 HC:89,1 | Kc:665,1 Pr:31,4 Li:28,0 HC:66,8 | Kc:653,0 Pr:32,2 Li:20,4 HC:83,5 |
| Lunes 20 | Martes 21 | Miércoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Arroz tres delicias (sin huevo) 5-8-13 Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate 1T-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Abadejo al horno 4 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera con verduras (guisantes y zanahoria) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Ensalada de pasta (sin huevo) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) 2-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | Lentejas guisadas con chorizo 8T Salchichas de pavo 8 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2 |
| S. Cena Verdura y pescado 4 | S. Cena Ensalada y ternera | S. Cena Verdura y pescado 4 | S. Cena Verdura y pavo | S. Cena Arroz y pescado 4 |
| Kc:702,9 Pr:27,6 Li:21,9 HC:104,6 | Kc:692,2 Pr:29,1 Li:22,5 HC:87,2 | Kc:624,6 Pr:25,5 Li:14,8 HC:92,0 | Kc:674,5 Pr:23,3 Li:22,0 HC:97,6 | Kc:777,4 Pr:36,8 Li:36,4 HC:71,9 |
| Lunes 27 | Martes 28 | Miércoles 29 | Jueves 30 | Viernes 1 |
| Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Espaguetis a la napolitana (sin huevo) Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Alubias pintas con arroz Filete de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | |
| S. Cena Ensalada y pollo | S. Cena Verdura y pescado 4 | S. Cena Verdura y ternera | S. Cena Verdura y pescado 4 | |
| Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7 | Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3 | Kc:655,9 Pr:19,2 Li:17,8 HC:102,9 | Kc:666,1 Pr:27,0 Li:27,7 HC:73,8 | |

| Fibra | Colect. | AGS | AGM | AGP | Calcio | Hierro | Sodio | Vit A | Vit B1 | Vit B2 | A. Folico | Vit C |
|-------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-----------|-------|
| 1,60 | 1,81 | 0,22 | 0,40 | 0,22 | 17,37 | 0,71 | 253,83 | 38,07 | 0,08 | 0,05 | 17,64 | 7,10 |

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

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

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

Septiembre 2021

MENÚ COLESTEROLEMIA - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
|---|---|---|---|--|
| | Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Paella valenciana (pollo y judías verdes) Salmón al horno con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO Leche (opcional) 2 | Sopa de ave con fideos ecológicos 1 Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC) Pan integral 1-12-13T Yogur 2 |
| | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:629,3 Pr:22,6 Li:22,9 HC:75,9 | S. Cena Verdura y cerdo Kc:714,2 Pr:24,1 Li:24,7 HC:95,8 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:557,5 Pr:19,2 Li:23,8 HC:61,1 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:630,1 Pr:32,1 Li:16,1 HC:86,3 |
| Lunes 13 | Martes 14 | Miércoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Coliflor rehogada con ajo Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento 13 Merluza al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Guisantes rehogados con jamón York 8 Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Fogonero al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9 |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:657,5 Pr:21,0 Li:27,7 HC:74,0 | S. Cena Verdura y ternera Kc:552,2 Pr:36,0 Li:18,6 HC:58,3 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:713,7 Pr:26,2 Li:25,6 HC:89,1 | S. Cena Ensalada y pollo Kc:543,0 Pr:22,1 Li:18,9 HC:66,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:716,5 Pr:35,8 Li:24,1 HC:85,9 |
| Lunes 20 | Martes 21 | Miércoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) Albóndigas de pollo en salsa 1T-8-13 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Abadejo al horno 4 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera con verduras (guisantes y zanahoria) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Ensalada de pasta (macarrones integrales, manzana y maíz) 13 Merluza en salsa meniere (perejil y limón) (sin plv) 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Revuelto de huevo con calabacín 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2 |
| S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:503,6 Pr:24,2 Li:20,0 HC:62,8 | S. Cena Ensalada y ternera Kc:692,2 Pr:29,1 Li:22,5 HC:87,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:624,6 Pr:25,5 Li:14,8 HC:92,0 | S. Cena Verdura y pavo Kc:647,7 Pr:34,4 Li:16,3 HC:89,8 | S. Cena Arroz y pescado 4 Kc:587,0 Pr:24,5 Li:27,4 HC:56,3 |
| Lunes 27 | Martes 28 | Miércoles 29 | Jueves 30 | Viernes 1 |
| Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | |
| S. Cena Ensalada y pollo Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3 | S. Cena Verdura y ternera Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5 | |

| Fibra | Colect. | AGS | AGM | AGP | Calcio | Hierro | Sodio | Vit A | Vit B1 | Vit B2 | A. Folico | Vit C |
|-------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-----------|-------|
| 1,71 | 1,29 | 0,19 | 0,39 | 0,20 | 16,19 | 0,75 | 228,40 | 33,42 | 0,08 | 0,06 | 18,01 | 7,03 |

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

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

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

Septiembre 2021

MENÚ SIN CERDO - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
|---|---|---|---|--|
| | Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Paella valenciana (pollo y judías verdes) Salmón al horno con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de quinoa integral Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO Leche (opcional) 2 | Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, ternera, pollo, zanahoria y patata (SC) Pan integral 1-12-13T Yogur 2 |
| | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:625,4 Pr:18,3 Li:21,7 HC:80,7 | S. Cena Verdura y pollo Kc:714,2 Pr:24,1 Li:24,7 HC:95,8 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:557,5 Pr:19,2 Li:23,8 HC:61,1 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:630,1 Pr:32,1 Li:16,1 HC:86,3 |
| Lunes 13 | Martes 14 | Miércoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Coliflor con bechamel gratinada 1-2 Salchichas de pavo con salsa de tomate 8 Arroz integral Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento 13 Boquerones al horno 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Guisantes rehogados con ajo Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) 1-2-3T Fogonero al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Helado 2-3-7-9 |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:788,7 Pr:23,8 Li:36,6 HC:86,7 | S. Cena Verdura y ternera Kc:626,9 Pr:26,2 Li:25,3 HC:71,2 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:713,7 Pr:26,2 Li:25,6 HC:89,1 | S. Cena Ensalada y pollo Kc:454,9 Pr:18,6 Li:19,7 HC:46,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:716,5 Pr:35,8 Li:24,1 HC:85,9 |
| Lunes 20 | Martes 21 | Miércoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Arroz tres delicias (sin cerdo) 3-5-13 Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate 1T-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera Leche (opcional) 2 | Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Abadejo al horno 4 Cuscús 1 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera con verduras (guisantes y zanahoria) Pan 1-12T-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Ensalada de pasta (macarrones integrales, manzana y maíz) 13 Merluza en salsa meniere (perejil y limón) 2-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria y pimiento) Revuelto de huevo con calabacín 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2 |
| S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:681,7 Pr:27,0 Li:20,6 HC:102,9 | S. Cena Ensalada y ternera Kc:692,2 Pr:29,1 Li:22,5 HC:87,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:624,6 Pr:25,5 Li:14,8 HC:92,0 | S. Cena Verdura y pavo Kc:674,0 Pr:26,8 Li:22,6 HC:89,4 | S. Cena Arroz y pescado 4 Kc:587,0 Pr:24,5 Li:27,4 HC:56,3 |
| Lunes 27 | Martes 28 | Miércoles 29 | Jueves 30 | Viernes 1 |
| Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Sandía Leche (opcional) 2 | Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan integral 1-12-13T Plátano Leche (opcional) 2 | Espaguetis a la napolitana ecológicos (tomate, pimientos y orégano) 1 Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana Leche (opcional) 2 | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón Leche (opcional) 2 | |
| S. Cena Ensalada y pollo Kc:632,9 Pr:25,2 Li:21,4 HC:79,7 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:622,7 Pr:18,2 Li:21,1 HC:84,3 | S. Cena Verdura y ternera Kc:648,5 Pr:21,5 Li:20,9 HC:90,4 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:584,7 Pr:17,6 Li:22,0 HC:76,5 | |

| Fibra | Colect. | AGS | AGM | AGP | Calcio | Hierro | Sodio | Vit A | Vit B1 | Vit B2 | A. Folico | Vit C |
|-------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-----------|-------|
| 1,64 | 1,64 | 0,27 | 0,43 | 0,23 | 16,57 | 0,70 | 223,57 | 37,46 | 0,07 | 0,06 | 17,51 | 7,20 |

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

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes T=TRAZAS

Septiembre 2021

MENÚ SIN GLUTEN - GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 6 | Martes 7 | Miércoles 8 | Jueves 9 | Viernes 10 |
|--|--|--|--|--|
| | Brócoli salteado con taquitos de jamón York 8 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2 | Paella valenciana (pollo y judías verdes) Salmón al horno con salsa de naranja 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2 | Crema de puerros (con patata) Hamburguesa de ternera al horno 8 Ensalada de quinoa integral Pan (sin gluten) Melón ECOLÓGICO Leche (opcional) 2 | Cocido: sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, ternera, pollo, patata y zanahoria 8T Pan (sin gluten) Yogur 2 |
| | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:661,0 Pr:21,7 Li:25,2 HC:79,2 | S. Cena Verdura y cerdo Kc:711,1 Pr:20,8 Li:24,4 HC:98,2 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:554,4 Pr:15,8 Li:23,5 HC:63,5 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:647,7 Pr:25,5 Li:19,4 HC:91,1 |
| Lunes 13 | Martes 14 | Miércoles 15 | Jueves 16 | Viernes 17 |
| Coliflor rehogada con ajo Cinta de lomo al horno con salsa de manzana Arroz integral Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2 | Alubias blancas a la vinagreta con tomate y pimiento 13 Merluza al horno con limón 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Sandía Leche (opcional) 2 | Crema de zanahoria (con patata) Filetes de pollo al horno Patatas panaderas 13 Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2 | Guisantes rehogados con jamón York 8 Huevos cocidos 3 Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2 | Macarrones a la italiana (tomate, queso y orégano) (sin gluten) 2 Fogonero al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Helado (sin alérgenos) |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:654,4 Pr:17,6 Li:27,4 HC:76,4 | S. Cena Verdura y ternera Kc:516,7 Pr:9,6 Li:18,6 HC:60,3 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:710,6 Pr:22,9 Li:25,2 HC:91,6 | S. Cena Ensalada y pollo Kc:540,9 Pr:16,8 Li:16,5 HC:77,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:649,9 Pr:28,9 Li:20,1 HC:86,0 |
| Lunes 20 | Martes 21 | Miércoles 22 | Jueves 23 | Viernes 24 |
| Arroz tres delicias (tortilla, gambas y jamón York) Albóndigas de pollo al horno en salsa de tomate (caseras) 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera Leche (opcional) 2 | Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Abadejo al horno 4 Ensalada de quinoa integral Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2 | Crema de legumbre (garbanzos ecológicos, lentejas, patata y puerro) Estofado de ternera con verduras (guisantes y zanahoria) Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2 | Ensalada de pasta (sin gluten) Merluza en salsa meniere (perejil y limón) 2-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Melón Leche (opcional) 2 | Lentejas guisadas con chorizo 8T Revuelto de huevo con calabacín 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Yogur 2 |
| S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:513,5 Pr:19,7 Li:17,7 HC:58,6 | S. Cena Ensalada y ternera Kc:586,9 Pr:23,8 Li:18,7 HC:74,2 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:621,5 Pr:22,1 Li:14,4 HC:94,4 | S. Cena Verdura y pavo Kc:671,4 Pr:19,9 Li:21,7 HC:100,0 | S. Cena Arroz y pescado 4 Kc:645,3 Pr:23,5 Li:22,2 HC:82,7 |
| Lunes 27 | Martes 28 | Miércoles 29 | Jueves 30 | Viernes 1 |
| Menestra de verduras (coles de Bruselas, coliflor y judías verdes) 13 Palometa a la vizcaína (tomate, pimiento y perejil) Patatas panaderas 13 Pan (sin gluten) Sandía Leche (opcional) 2 | Ensalada de garbanzos (tomate y maíz) 13 Hamburguesa de pollo al horno Pisto manchego (berenjena, calabacín y pimiento) Pan (sin gluten) Plátano Leche (opcional) 2 | Espaguetis a la napolitana (sin gluten) Calamares en salsa Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Manzana Leche (opcional) 2 | Alubias pintas con arroz Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Melón Leche (opcional) 2 | |
| S. Cena Ensalada y pollo Kc:629,8 Pr:21,8 Li:21,1 HC:82,1 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:620,6 Pr:12,9 Li:18,6 HC:95,3 | S. Cena Verdura y ternera Kc:698,1 Pr:16,5 Li:18,7 HC:113,5 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:581,6 Pr:14,2 Li:21,7 HC:78,9 | |

| Fibra | Colect. | AGS | AGM | AGP | Calcio | Hierro | Sodio | Vit A | Vit B1 | Vit B2 | A. Folico | Vit C |
|-------|---------|------|------|------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-----------|-------|
| 52,81 | 1,68 | 0,23 | 0,45 | 0,25 | 13,60 | 0,53 | 192,96 | 36,47 | 0,06 | 0,05 | 15,66 | 6,88 |

NOTA: Todos los platos de este menú son aptos para celíacos ya que son elaborados con **productos sin gluten**.

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

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal sin gluten (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal sin gluten. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

¡SECOE OS DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR!

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramucos T=TRAZAS