

# FEBRERO 2018



# Menú sin Cerdo

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
1º Sopa de ave con fideos	2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga	1º Lentejas estofadas con verduras	2º Tortilla de patata con loncha de queso	1º Macarrones con salsa de tomate	2º Merluza en salsa meniere	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patata)	2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate	1º Garbanzos guisados con verduras	2º Bacalao al horno con piperrada
P Naranja	P Naranja	P Manzana	P Manzana	P Mandarina	P Mandarina	P Pera	P Pera	P Yogurt. Pan integral	Pan integral
Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y ternera		Cena: Ensalada y huevo		Cena: Verdura y pescado		Cena: Ensalada y pollo	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
1º Patatas estofadas con verduras	2º Albóndigas de ternera a la jardinera	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	1º Espaguetis a la boloñesa (ternera)	2º Medallones de merluza al horno en salsa verde	NO LECTIVO		NO LECTIVO	
P Plátano	P Plátano	P Naranja	P Naranja	P Manzana	P Manzana				
Cena: Verdura y huevo		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y pavo					
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
1º Sopa de pescado con estrellas	2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera	1º Lentejas con arroz	2º Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate	1º Guisantes rehogados	2º Tortilla francesa con loncha de queso	1º Garbanzos guisados	2º Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	1º Coditos napolitana	2º Estofado de pollo con verduras
P Piña en su jugo	P Piña en su jugo	P Plátano	P Plátano	P Naranja	P Naranja	P Manzana	P Manzana	P Yogurt	P Yogurt
Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y huevo		Cena: Ensalada y ternera		Cena: Verdura y pollo		Cena: Ensalada y pescado	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28					
1º Marmitako	2º Escalope de ternera con ensalada de lechuga y maíz	1º Pasta de verduras con salsa de tomate	2º Merluza en salsa americana	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo				
P Mandarina	P Mandarina	P Pera	P Pera	P Plátano	P Plátano				
Cena: Verdura y pollo		Cena: Ensalada y ternera		Cena: Verdura y pescado					

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

**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.

**Temática y talleres programados:** Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid  
T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 [www.secoe.es](http://www.secoe.es) R.S. 26.00012504/M