

FEBRERO 2018



Alergia Legumbres

			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Brócoli rehogado	1º Arroz con salsa de tomate
			2º Hamburguesa de ternera con salsa jardinera	2º Revuelto de huevo con patata y jamón York
			P Plátano	P Natillas de vainilla
			Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y pollo
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Sopa de ave con fideos	1º Menestra de verduras rehogadas	1º Macarrones con salsa de tomate	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patata)	1º Crema de zanahoria
2º Libritos de jamón y queso con ensalada de lechuga	2º Tortilla de patata con loncha de queso	2º Merluza en salsa meniere	2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate	2º Bacalao al horno con piperrada
P Naranja	P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Yogurt
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 a la riojana	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	1º Espaguetis a la boloñesa	NO LECTIVO	NO LECTIVO
2º Albóndigas de ternera a la jardinera	2º Carne de ternera y pollo, zanahoria y patata	2º Medallones de merluza al horno en salsa verde		
P Plátano	P Naranja	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	1º Arroz con verduras	1º Coliflor rehogada	1º Crema de puerros	1º Coditos con salsa de tomate
2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera	2º Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate	2º Tortilla francesa con loncha de queso	2º Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria	2º Estofado de pollo con verduras
P Piña en su jugo	P Plátano	P Naranja	P Manzana	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	1º Pasta de verduras con salsa de tomate	1º Cocido madrileño: sopa de fideos		
2º Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y maíz	2º Merluza en salsa americana	2º Carne de ternera y pollo, zanahoria y patata		
P Mandarina	P Pera	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 (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.

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 R.S. 26.00012504/M