

JUNIO 2018



Menú Colesterolemia

				VIERNES 1
				1º Lentejas estofadas 2º Tortilla de patata con ensalada de tomate P Yogurt Cena: Verdura y ave
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1º Menestra de verduras rehogadas 2º Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria P Pera Cena: Verdura y pescado	1º Coditos con salsa de tomate 2º Albóndigas de pollo en salsa jardinera P Melón Cena: Ensalada y ternera	1º Cocido madrileño: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Manzana Cena: Ensalada y pescado	1º Puré de porrousalda 2º Guisado de ternera en salsa de verduras con setas P Sandía Cena: Verdura y huevo	1º Arroz con verduras 2º Bacalao al horno con tomate P Yogurt Cena: Ensalada y ave
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1º Espinacas rehogadas con patatas 2º Hamburguesa de ternera en salsa con verduras P Manzana Cena: Ensalada y pescado	1º Ensalada de pasta 2º Filete de merluza a la provenzal con limón P Melón Cena: Ensalada y huevo	1º Crema de calabacín 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria P Sandía Cena: Ensalada y pollo	1º Garbanzos guisados 2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate P Pera Cena: Verdura y ternera	1º Sopa de ave con fideos 2º Salchichas de pavo con ensalada de lechuga y maíz P Yogurt. Pan integral Cena: Verdura y pescado
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
1º Marmitako 2º Estofado de pavo en salsa rubia P Melón Cena: Ensalada y pescado	1º Tallarines con salsa de tomate 2º Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria P Pera Cena: Verdura y pollo	1º Judías verdes rehogadas 2º Bacalao al horno con piperrada P Plátano Cena: Ensalada y ternera	1º Arroz hortelano 2º Revuelto de huevo y champiñón P Sandía Cena: Ensalada y pescado	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO (Helado)

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

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

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

SECOE les desea unas felices vacaciones

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