

# JUNIO 2018



# Menú sin Cerdo

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

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.

## 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](http://www.secoe.es) R.S. 26.00012504/M