

Sugerencias para cenar.

Jueves 1

Verdura y Conejo

Viernes 2

Ensalada y Pescado

Lunes 5

Verdura y Ternera

Martes 6

Ensalada y Pescado

Miércoles 7

Verdura y Ave

Jueves 8

Ensalada y Ternera

Viernes 9

Verdura y Pescado

Lunes 12

Ensalada y Ave

Martes 13

Verdura y Pescado

Miércoles 14

Ensalada y Conejo

Jueves 15

Ensalada y Pescado

Viernes 16

Verdura y Ternera

Lunes 19

Ensalada y Pescado

Martes 20

Verdura y Ave

Miércoles 21

Ensalada y Pavo

Jueves 22

Ensalada y Pescado

Sugerencias para desayunar.

Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.

Cereal

Pan, cereales y galletas.

Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria.

Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana.
Mermelada y/o miel: 2 veces en semana
Bollería: 1 vez por semana.

Sugerencias para merendar.

Lácteo y/o fruta: Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo.

Otros: Embutidos variados, fiambres de magro, etc

Cereales: Pan, galletas, cereales, etc.

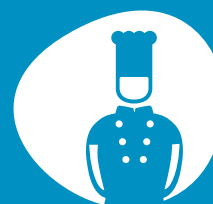
Promedio diario.

Fibra vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ácido Fólico	Vit. C
11.3	160	7.6	16.1	3.5	240	5.7	1161	478	0.45	0.51	167	46.9

Promedio diario de ingesta de micronutrientes.

Fibra vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ácido Fólico	Vit. C
11.3	160	7.6	16.1	3.5	240	5.7	1161	478	0.45	0.51	167	46.9

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se deberá informar sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información quedará reflejada en nuestros "Menús de Alergias alimentarias". Para cualquier otra información sobre alérgenos, póngase en contacto con nuestras Oficinas Centrales de **SECOE, SL**



secoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



Madrid

EXCELENTE

JUNIO 2017

VACACIONES!!!



C/ Playa de Benicasim, 9 / 28660 Boadilla del Monte / Madrid
T. 91 632 45 74 / F. 91 032 13 55 / info@secoe.es / www.secoe.es

Menú confeccionado por el **Departamento de Nutrición de SECOE**: Elaborados por una Dietista-Nutricionista (M. LOZANO) y una Diplomada en Dietética y Nutrición con Licenciatura en Tecnología de los Alimentos (M.JIMENEZ)

R.S. 26.00012504/M

Secoe les desea unas felices vacaciones.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.

Valoraciones nutricionales teóricas realizadas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

Lunes 5 1 Puré de verduras frescas (Acelgas, zanahoria, patatas y apio) 2 Filete de merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y tomate. - P Pera.	Martes 6 1 Sopa de fideos. 2 Garbanzos, carne de ternera y pollo, zanahoria y patata. - P Melón.	Miércoles 7 1 Patatas en salsa verde. 2 Albóndigas de ternera en salsa jardinera. - P Manzana.	Jueves 8 1 Lentejas estofadas (patata y zanahoria) 2 Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. - P Sandía.	Viernes 9 1 Paella valenciana. 2 Tortilla francesa con ensalada de lechuga. - P Yogurt desnatado.
Lunes 12 1 Arroz tres delicias 2 Medallones de merluza en salsa verde. - P Manzana.	Martes 13 1 Judías pintas estofadas (patata y zanahoria) 2 Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. - P Plátano.	Miércoles 14 1 Coditos salteados con champiñón. 2 Bacalao al horno con limón. - P Pera.	Jueves 15 1 Judías verdes rehogadas 2 Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. - P Sandía.	Viernes 16 1 Sopa de ave con fideos. 2 Revuelto de huevo con champiñón. - P Yogurt desnatado. Pan integral.
Lunes 19 1 Crema de calabacín 2 Estofado de pavo en salsa rubia. - P Melón.	Martes 20 1 Macarrones con salsa de tomate. 2 Filete de merluza a la plancha con limón. - P Pera.	Miércoles 21 1 Porrusalda. 2 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. - P Plátano.	Jueves 22 1 MENÚ ESPECIAL Sopa de ave con fideos. 2 Perrito caliente completo. Patatas fritas chips. - P Yogurt desnatado.	