

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

					Jueves 1 <i>Thursday</i> Verdura y Conejo Vegetables and rabbit					Viernes 2 <i>Friday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish				
Lunes 5 <i>Monday</i> Arroz y Huevo Rice and egg					Martes 6 <i>Tuesday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish					Miércoles 7 <i>Wednesday</i> Verdura y ave Vegetables and poultry				
Lunes 12 <i>Monday</i> Ensalada y Huevo Salad and egg					Jueves 8 <i>Thursday</i> Ensalada y Ternera Salad and Beef					Viernes 9 <i>Friday</i> Verdura y Pescado Vegetables and fish				
Martes 13 <i>Tuesday</i> Verdura y Pescado Vegetables and fish					Miércoles 14 <i>Wednesday</i> Ensalada y Conejo Salad and rabbit					Jueves 15 <i>Thursday</i> Arroz y Pescado Rice and fish				
Lunes 19 <i>Monday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish					Viernes 16 <i>Friday</i> Verdura y Ternera Vegetables and beef					Martes 20 <i>Tuesday</i> Verdura y Ave Vegetables and poultry				
Martes 21 <i>Wednesday</i> Ensalada y Pavo Salad and turkey					Miércoles 22 <i>Thursday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish									

Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfast.

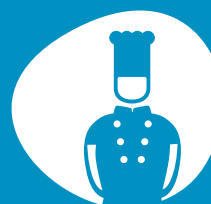
Lácteo / Dairy	Cereal / Cereal	Fruta / Fruit	Otros / Other
Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, curd.	Pan, cereales y galletas. Bread, cereals and cookie.	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria. Fruit, juice fruit, tomato, carrot juice.	Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana. Bollería: 1 vez por semana. Olive oil: twice a week. Jam or honey: twice a week. Bakery: one a week.

Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

Lácteo y/o fruta	Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo.	Cereales	Pan, galletas, cereales, etc.
Dairy / fruit	Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.	Cereals	Bread, cookie.
Otros / Other	Embutidos variados, fiambres de magro, etc. / Loin pork or sausages.		

Promedio diario.					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



JUNIO 2017
JUNE



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. Secoe wishes you happy holidays.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.
Every menu will be served with water and bread.

Valoraciones nutricionales teóricas realizadas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).
Theoretical nutritional assessments are made for the age group 6-9 years (boys).

Lunes / Monday 5				
1	Puré de verduras frescas. (Acelgas, zanahoria, patatas y apio) Fresh vegetable purée. (chard, carrot, potatoes and celery)			
2	Filete de merluza a la provenzal con ensalada de lechuga y tomate. Hake filet with Provençal sauce with lettuce and tomato salad.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
706	31	80,5	12,3	

Martes / Tuesday 6				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.			
2	Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.			
P	Melón. Melon.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
708	38,5	31,8	60,7	

Miércoles / Wednesday 7				
1	Patatas en salsa verde. Potatoes in green sauce.			
2	Albóndigas de ternera en salsa jardinera. Beef meatballs in gardener style sauce.			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
722	33,5	88	23,7	

Jueves / Thursday 1				
1	Espirales salteados con champiñón. Pasta spirals sautéed with mushroom.			
2	Merluza en salsa americana. Hake in American sauce.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
715	33,1	87	24,1	

Viernes / Friday 2				
1	Judías blancas estofadas (patata y zanahoria) Butter beans stew (potato and carrot)			
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Spanish omelette with lettuce and tomato salad.			
P	Yogurt. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
728	30,5	78	28,3	

Jueves / Thursday 8				
1	Lentejas estofadas (patata y zanahoria) Lentil stew (potato and carrot)			
2	Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz. Calamari strips with lettuce and sweet corn salad.			
P	Sandia. Watermelon.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
728	32,5	67,4	33,7	

Viernes / Friday 9				
1	Paella valenciana. Valencian style paella.			
2	Tortilla francesa con loncha de jamón york. Omelette with a slice of ham.			
P	Helado. Ice-cream.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
710	29,8	53,9	41,3	

Lunes / Monday 12				
1	Arroz tres delicias. Chinese fried rice.			
2	Medallones de merluza en salsa verde. Hake rings in green sauce.			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
718	29,3	110	16,4	

Martes / Tuesday 13				
1	Judías pintas estofadas (patata y zanahoria) Pinto beans stew (potato and carrot)			
2	Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate. Ham made croquettes with lettuce and tomato salad.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
717	25,3	81,4	28,6	

Miércoles / Wednesday 14				
1	Coditos salteados con champiñón y bacon. Sautéed pasta shells with mushroom and bacon.			
2	Bacalao a la romana con limón. Battered cod with lemon.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
721	25,5	96,5	23,7	

Jueves / Thursday 15				
1	Judías verdes rehogadas. Sautéed French beans.			
2	Lacón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Oven baked cured ham with lettuce and carrot salad.			
P	Sandia. Watermelon.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
722	29,7	46,5	42,7	

Viernes / Friday 16				
1	Sopa de ave con fideos. Noodle poultry soup.			
2	Revuelto de huevo con champiñón y ensalada. Scrambled egg with mushroom and salad.			
P	Yogurt. Yogurt.	Pan integral. Brown bread.		
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
704	28,2	73,8	31,6	

Lunes / Monday 19				
1	Crema de calabacín. Cream of courgette soup.			
2	Estofado de pavo en salsa rubia. Turkey stew in blonde sauce.			
P	Melón. Melon.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
714	33,6	56,7	36,7	

Martes / Tuesday 20				
1	Macarrones con salsa de tomate. Macaroni with tomato sauce.			
2	Filete de merluza a la romana con limón. Battered hake filet with lemon.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
714	21,3	69	37,7	

Miércoles / Wednesday 21				
1	Porrusalda. Pouressalda (leek soup).			
2	Tortilla francesa con loncha de queso. Omelette with a slice of cheese.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
722	36,4	54	38,7	

Jueves / Thursday 22				
1	MENÚ ESPECIAL / SPECIAL MENU			
2	Sopa de ave con fideos Noodle poultry soup.			
2	Perrito caliente completo. Complete hot-dog.			
P	Patatas fritas chips. Chips.			
P	Helado. Ice-cream.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
729	24,9	66,7	39,4	