

ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES : DEPARTAMENTO EDUCACIÓN

TALLERES EDUCACIÓN INFANTIL - *ELEMENTARY SCHOOL WORKSHOPS*

La Comunidad de Madrid / The Autonomous Community of Madrid

Día Internacional de las Familias / International Families Day

TALLERES EDUCACIÓN PRIMARIA / *PRIMARY EDUCATION WORKSHOPS*

Día Internacional del reciclaje / International Recycling Day

Día Mundial del Acoso Escolar / World Bullying Day

Gymkana despedida del trimestre / Term farewell gymkana

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

Lunes 1 <i>Monday</i> Festivo. Bank Holiday.	Martes 2 <i>Tuesday</i> Festivo. Bank Holiday.	Miércoles 3 <i>Wednesday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish	Jueves 4 <i>Thursday</i> Arroz y Huevo Rice and egg	Viernes 5 <i>Friday</i> Verdura y Ave Vegetables and poultry
Lunes 8 <i>Monday</i> Verdura y Pescado Vegetables and fish	Martes 9 <i>Tuesday</i> Pasta y Huevo Pasta and egg	Miércoles 10 <i>Wednesday</i> Ensalada y Ave Salad and poultry	Jueves 11 <i>Thursday</i> Pescado y Ensalada Fish and salad	Viernes 12 <i>Friday</i> Verdura y Ternera Vegetables and beef
Lunes 15 <i>Monday</i> Festivo. Bank Holiday.	Martes 16 <i>Tuesday</i> Arroz y Pescado Rice and fish	Miércoles 17 <i>Wednesday</i> Verdura y Huevo Vegetables and egg	Jueves 18 <i>Thursday</i> Ensalada y Conejo Salad and rabbit	Viernes 19 <i>Friday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish
Lunes 22 <i>Monday</i> Verduras y Huevo Vegetables and egg	Martes 23 <i>Tuesday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish	Miércoles 24 <i>Wednesday</i> Verdura y Ternera Vegetables and beef	Jueves 25 <i>Thursday</i> Arroz y Pescado Rice and fish	Viernes 26 <i>Friday</i> Ave y Patatas Poultry and potatoes
Lunes 29 <i>Monday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish	Martes 30 <i>Tuesday</i> Verdura y Ave Vegetables and poultry	Miércoles 31 <i>Wednesday</i> Ensalada y Pescado Salad and fish		

Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfast.

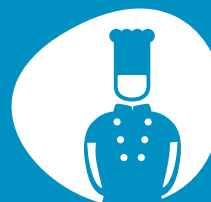
Lácteo / Dairy Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, curd.	Cereal / Cereal Pan, cereales y galletas. Bread, cereals and cookie.	Fruta / Fruit Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria. Fruit, juice fruit, tomato, carrot juice.	Otros / Other Aceite de oliva: 2 veces 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 Dairy / fruit Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo. Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.	Cereales Pan, galletas, cereales, etc. Bread, cookie. Cereals
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
10.5	126	7.3	16	3.9	194	5.3	975	522	0.41	0.46	135	48.3

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



MAYO 2017
MAY

Mi
FAMILIA



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

Lunes / Monday 1				
1	Festivo. Bank Holiday.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Martes / Tuesday 2				
1	Festivo. Bank Holiday.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Miércoles / Wednesday 3				
1	Espaguetis a la napolitana. Spaghetti Napolitana. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate. Omelette with lettuce and tomato salad. Melocotón en almibar. Peaches in syrup.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
709	22	58,2	42,3	

Jueves / Thursday 4				
1	Puré de verduras frescas (Acelgas, zanahoria, patatas y apio) Fresh vegetable purée (chard, carrot, potatoes and celery) Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria. Battered cod with lettuce and carrot salad Manzana. Apple.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
707	31,2	100	15	

Viernes / Friday 5				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken. Yogurt Yogurt			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
719	38,2	12,6	66,9	

Lunes / Monday 8				
1	Coditos con salsa de tomate. Pasta shells with tomato sauce. Huevos cocidos con pisto manchego. Boiled eggs with Spanish ratatouille. Pera. Pear.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
717	22,6	91,2	26,8	

Martes / Tuesday 9				
1	Patatas a la riojana. Rioja style potatoes. Estofado de pavo con salsa rubia. Turkey stew with blonde sauce. Plátano. Banana.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
705	33,5	76,5	27,5	

Miércoles / Wednesday 10				
1	Arroz tres delicias. Chinese fried rice. Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate. Hake filet with lettuce and tomato salad. Melón. Melon.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
700	27	89,3	25,3	

Jueves / Thursday 11				
1	Crema de calabacín. (patata y calabacín) Cream of courgette soup (potato and courgette) Albóndigas de ternera en salsa jardinera. Beef meatballs in gardener style sauce. Manzana. Apple.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
720	31,9	59,8	36,4	

Viernes / Friday 12				
1	Garbanzos guisados. Stewed chickpeas. Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate. Battered calamari with lettuce and tomato salad. Helado. Ice-cream.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
720	30,7	76,9	29,8	

Lunes / Monday 15				
1	Festivo. Bank Holiday.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Martes / Tuesday 16				
1	Judías verdes rehogadas. Sautéed French beans. Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate. Spanish omelette with lettuce and tomato salad. Manzana. Apple.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
722	22	85,3	27,7	

Miércoles / Wednesday 17				
1	Sopa de pescado con lluvia. Fish soup with pasta rain. Hamburguesa de ternera en salsa jardinera. Beef hamburger in gardener style sauce. Sandía. Watermelon.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
708	38,3	53	37,1	

Jueves / Thursday 18				
1	Judías pintas estofadas. Pinto beans stew. Delicias de merluza con ensalada de lechuga y tomate. Hake bites with lettuce and tomato salad. Plátano. Banana.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
722	24,7	67,3	36,2	

Viernes / Friday 19				
1	Arroz con salsa de tomate Rice with tomato sauce. Pollo asado con champiñón, zanahoria y patata. Roasted chicken with mushroom, carrot and potato. Yogurt. Pan integral. Yogurt. Brown bread.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
707	33,2	55,5	38,4	

Lunes / Monday 22				
1	Macarrones a la boloñesa. Macaroni bolognese. Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate. Squid strips with lettuce and tomato salad. Pera. Pear.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
731	27,7	79,7	31,6	

Martes / Tuesday 23				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken. Plátano. Banana.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
708	38,5	31,8	60,7	

Miércoles / Wednesday 24				
1	Marmita de sepia. Cuttlefish stew. Pechugas de pollo con salsa rubia. Chicken breasts in blonde sauce. Melón. Melon.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
630	40,3	70,9	19,5	

Jueves / Thursday 25				
1	Arroz con salchichas y chorizo. Rice with sausages and chorizo. Revuelto de huevos con jamón york y ensalada de lechuga. Scrambled egg with ham and lettuce salad. Manzana. Apple.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
724	28,8	82	29,5	

Viernes / Friday 26				
1	Crema de calabaza y zanahoria. Cream of pumpkin and carrot soup. Bacalao en salsa verde. Cod in green sauce. Helado. Ice-cream.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
729	22,6	74,6	36,2	

Lunes / Monday 29				
1	Sopa de estrellas con pollo y huevo. Star soup with chicken and egg. Estofado de pavo con verduras. Turkey stew with vegetables. Sandía. Watermelon.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
726	31,8	91,2	24,1	

Martes / Tuesday 30				
1	Lentejas con chorizo. Lentil stew with chorizo. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga. Tuna pastries with lettuce salad. Manzana. Apple.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
700	19,9	54,7	42,5	

Miércoles / Wednesday 31				
1	Menestra de verduras rehogada. Sautéed mixed vegetables. Hamburguesa de ternera al horno con tomate y pimientos. Oven baked beef hamburger with tomato and peppers. Plátano. Banana.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
707	28,1	76,5	29,1	

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).