

FEBRERO 2018



Menú sin Cerdo

JUEVES 1			VIERNES 2		
1º Judías verdes rehogadas			1º Arroz con salsa de tomate		
2º Hamburguesa de ternera con salsa jardinera			2º Revuelto de huevo con patata		
P Plátano			P Natillas de vainilla		
Cena: Ensalada y pescado			Cena: Verdura y pollo		
LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7	
1º Sopa de ave con fideos		1º Lentejas estofadas con verduras		1º Macarrones con salsa de tomate	
2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga		2º Tortilla de patata con loncha de queso		2º Merluza en salsa meniere	
P Naranja		P Manzana		P Mandarina	
Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y ternera		Cena: Ensalada y huevo	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14	
1º Patatas estofadas con verduras		1º Cocido madrileño: sopa de fideos		1º Espaguetis a la boloñesa (ternera)	
2º Albóndigas de ternera a la jardinera		2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo		2º Medallones de merluza al horno en salsa verde	
P Plátano		P Naranja		P Manzana	
Cena: Verdura y huevo		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y pavo	
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21	
1º Sopa de pescado con estrellas		1º Lentejas con arroz		1º Guisantes rehogados	
2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera		2º Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate		2º Tortilla francesa con loncha de queso	
P Piña en su jugo		P Plátano		P Naranja	
Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y huevo		Cena: Ensalada y ternera	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28	
1º Marmitako		1º Pasta de verduras con salsa de tomate		1º Cocido madrileño: sopa de fideos	
2º Escalope de ternera con ensalada de lechuga y maíz		2º Merluza en salsa americana		2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	
P Mandarina		P Pera		P Plátano	
Cena: Verdura y pollo		Cena: Ensalada y ternera		Cena: Verdura y pescado	
JUEVES 8			VIERNES 9		
1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patata)			1º Garbanzos guisados con verduras		
2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate			2º Bacalao al horno con piperrada		
P Pera			P Yogurt. Pan integral		
Cena: Verdura y pescado			Cena: Ensalada y pollo		
JUEVES 15			VIERNES 16		
NO LECTIVO			NO LECTIVO		
JUEVES 22			VIERNES 23		
1º Garbanzos guisados			1º Coditos napolitana		
2º Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria			2º Estofado de pollo con verduras		
P Manzana			P Yogurt		
Cena: Verdura y pollo			Cena: Ensalada y pescado		

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.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

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. Haberkeron (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