

MARZO 2018



LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 1		VIERNES 2												
1º Lentejas estofadas.	1º Paella valenciana	1º Sopa de letras	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Arroz blanco con salsa de tomate	2º Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate	2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado	2º Tortilla de patatas con loncha de queso	2º Bacalao al horno con piperrada	2º Medallones de merluza al horno en salsa verde											
P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Naranja	P Yogurt. Pan integral	Kcal.: 702	Prot.: 36,1	H.C.: 75	Lip.: 25,4	Kcal.: 656	Prot.: 18	H.C.: 96	Lip.: 23	Kcal.: 748	Prot.: 42	H.C.: 132	Lip.: 23				
Cena: Ensalada y ternera		Cena: Verdura y pescado		Cena: Arroz y huevo		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y ternera												
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 8		VIERNES 9												
1º Porrusalda	1º Arroz tres delicias	1º Judías blancas estofadas con chorizo	1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos	1º Tallarines con salsa de tomate	2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera	2º Bacalao a horno en salsa verde	2º Estofado de ternera con verduras	2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz	2º Medallones de merluza al horno en salsa verde											
P Naranja	P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Yogurt	Kcal.: 713	Prot.: 20,4	H.C.: 76,1	Lip.: 34,5	Kcal.: 707	Prot.: 32,5	H.C.: 87	Lip.: 23,1	Kcal.: 716	Prot.: 35,3	H.C.: 72,9	Lip.: 27,9	Kcal.: 707	Prot.: 32,5	H.C.: 87	Lip.: 23,1
Cena: Arroz y huevo		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y pavo		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y pollo												
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 15		VIERNES 16												
1º Macarrones napolitana	1º Sopa de estrellas con pollo y huevo	1º Patatas a la riojana	1º Crema de calabaza y zanahoria	1º Tallarines con salsa de tomate	2º Filete de merluza en salsa meniere	2º Lomo asado en salsa de manzana	2º Estofado de pavo con verduras	2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz	2º Medallones de merluza al horno en salsa verde											
P Pera	P Naranja	P Manzana	P Plátano	P Yogurt	Kcal.: 717	Prot.: 26,8	H.C.: 57,9	Lip.: 30,9	Kcal.: 716	Prot.: 26,7	H.C.: 67,9	Lip.: 30,9	Kcal.: 708	Prot.: 38,5	H.C.: 60,7	Lip.: 31,8	Kcal.: 716	Prot.: 26,7	H.C.: 67,9	Lip.: 30,9
Cena: Ensalada y ternera		Cena: Verdura y pescado		Cena: Ensalada y ave		Cena: Pasta y pescado		Cena: Verdura y pollo												
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 22		VIERNES 23												
SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA		SEMANA SANTA												
Promedio diario de ingesta de micronutrientes								Promedio diario												
Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Ácido Fólico	F. vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP								
2,5	5,8	8,5	78,9	0,45	0,48	71,2	166	12	146	7,6	18,1	4,3								

El menú irá acompañado de **agua y pan**. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

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. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes del ATLETISMO. Taller de la Primavera y del Día Internacional de la Poesía. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices. Gymkana Despedida del Trimestre.

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. Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

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



secoe®
30 años a tu lado



MARCH 2018



MONDAY 5		TUESDAY 6		WEDNESDAY 7		THURSDAY 8		FRIDAY 9											
1° Lentil stew		1° Valencian style paella		1° Alphabet soup		1° Sautéed French beans		1° Macaroni with tomato sauce											
2° Hake bites with lettuce and tomato salad		2° Scrambled eggs with potatoes and ham		2° Chicken meatballs with soft sauce and diced potatoes		2° Beef stew with vegetables		2° Oven baked hake filet with green sauce											
D Apple		D Tangerine		D Pear		D Banana		D Yogurt. Brown bread											
Kcal.: 702	Prot: 36,1	H.C. 75	Lip: 25,4	Kcal.: 718	Prot: 18,9	H.C. 84,9	Lip: 32,2	Kcal.: 706	Prot: 26,4	H.C. 75,2	Lip: 29	Kcal.: 716	Prot: 35,3	H.C. 72,9	Lip: 27,9	Kcal.: 707	Prot: 32,5	H.C. 87	Lip: 23,1
Cena: Vegetables and beef		Cena: Vegetables and fish		Cena: Rice and egg		Cena: Salad and fish		Cena: Vegetables, chicken											
MONDAY 12		TUESDAY 13		WEDNESDAY 14		THURSDAY 15		FRIDAY 16											
1° Porrusalda		1° Chinese fried rice		1° White beans stew with chorizo		1° Madrid style stew: noodle soup		1° Tagliatelle with tomato sauce											
2° Garden style beef hamburger		2° Chicken filet with lettuce and carrot salad		2° Oven-baked cod in green sauce		2° Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken		2° Tuna pastries with lettuce and sweetcorn salad											
D Orange		D Apple		D Tangerine		D Pear		D Yogurt											
Kcal.: 713	Prot: 20,4	H.C. 76,1	Lip: 34,5	Kcal.: 729	Prot: 36,8	H.C. 91	Lip: 21,7	Kcal.: 712	Prot: 35,2	H.C. 59,7	Lip: 33,6	Kcal.: 708	Prot: 38,5	H.C. 60,7	Lip: 31,8	Kcal.: 716	Prot: 26,7	H.C. 67,9	Lip: 30,9
Cena: Rice and egg		Cena: Salad and fish		Cena: Vegetables and turkey		Cena: Salad and fish		Cena: Vegetables and chicken											
MONDAY 19		TUESDAY 20		WEDNESDAY 21		THURSDAY 22		FRIDAY 23											
1° Macaroni Napolitana		1° Little stars soup with chicken and egg		1° Riojan style potatoes		1° Cream of pumpkin and carrot soup		EASTER											
2° Hake filet with Meniere sauce		2° French omelette with lettuce and tomato salad		2° Oven-baked pork loin with apple sauce		2° Turkey stew with vegetables													
D Pear		D Orange		D Apple		D Banana													
Kcal.: 717	Prot: 26,8	H.C. 57,9	Lip: 30,9	Kcal.: 717	Prot: 34,2	H.C. 68,8	Lip: 31	Kcal.: 729	Prot: 36,8	H.C. 91	Lip: 21,7	Kcal.: 706	Prot: 38	H.C. 67,9	Lip: 15,1				
Cena: Salad and beef		Cena: Vegetables and fish		Cena: Salad and poultry		Cena: Pasta and fish													
MONDAY 26		TUESDAY 27		WEDNESDAY 28		THURSDAY 29		FRIDAY 30											
EASTER																			
Diary average intake of micro-nutrients								Diary average											
Calcium	Iron	Sodium	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Folic Acid	VegetalF.	Cholesterol	SFA	MFA	PFA							
2,5	5,8	8,5	78,9	0,45	0,48	71,2	166	12	146	7,6	18,1	4,3							

Every menu will be served with **water** and **bread**. Theoretical nutritional assessments are made for the age group 6-9 years (boys).

Suggestions for breakfast: always include a dairy product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a dairy and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

Thematic and schedule workshops: ATHLETICS Month. Spring Workshop and Poetry International Day. Social skills dynamics. Happy students programme. End of term Gymkana.

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. Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

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