



**secoe**<sup>®</sup>  
30 años a tu lado



MAYO  
2018

MARTES 1					MIÉRCOLES 2					JUEVES 3					VIERNES 4									
<b>FESTIVO</b>					<b>FESTIVO</b>					1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º Medallones de merluza al horno en salsa verde P Piña al natural Kcal.: 729 Prot: 26,4 H.C. 61 Líp: 40,6 Cena: Ensalada y ternera					1º Puré de verduras frescas 2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga P Helado Kcal.: 727 Prot: 36,3 H.C. 92 Líp: 22,3 Cena: Verdura y pescado									
LUNES 7					MARTES 8					MIÉRCOLES 9					JUEVES 10					VIERNES 11				
1º Judías blancas estofadas 2º Tortilla francesa con loncha de queso P Pera Kcal.: 725 Prot: 28,3 H.C. 81,7 Líp: 30,2 Cena: Ensalada y pollo					1º Espaguetis con atún 2º Magro guisado a la riojana P Plátano Kcal.: 715 Prot: 34,7 H.C. 84 Líp: 23,5 Cena: Verdura y pescado					1º Crema de calabacín 2º Bacalao al horno con piperrada P Melón Kcal.: 715 Prot: 38 H.C. 83,3 Líp: 20,9 Cena: Verdura y ternera					1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Manzana Kcal.: 714 Prot: 31 H.C. 103 Líp: 17,7 Cena: Ensalada y huevo					1º Judías verdes rehogadas 2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera P Yogurt Kcal.: 703 Prot: 32,1 H.C. 68,7 Líp: 31,1 Cena: Verdura y pescado				
LUNES 14					MARTES 15					MIÉRCOLES 16					JUEVES 17					VIERNES 18				
1º Crema de calabaza y zanahoria 2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera P Pera Kcal.: 720 Prot: 25,2 H.C. 94 Líp: 23,2 Cena: Ensalada y pescado					<b>FESTIVO</b>					1º Espirales con salsa de tomate 2º Rabas de calamar con ensalada P Sandía Kcal.: 736 Prot: 16,2 H.C. 67,6 Líp: 43,3 Cena: Verdura y pollo					1º Lentejas guisadas 2º Revuelto de huevo con champiñones P Plátano Kcal.: 726 Prot: 32 H.C. 89,2 Líp: 23,8 Cena: Ensalada y pescado					1º Sopa de pescado con lluvia 2º Merluza en salsa meniere P Helado. Pan integral Kcal.: 735 Prot: 38,4 H.C. 55,5 Líp: 38,5 Cena: Verdura y huevo				
LUNES 21					MARTES 22					MIÉRCOLES 23					JUEVES 24					VIERNES 25				
1º Tallarines con salsa de tomate 2º Merluza en salsa americana P Manzana Kcal.: 717 Prot: 28,3 H.C. 77,3 Líp: 30,8 Cena: Verdura y pavo					1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Plátano Kcal.: 717 Prot: 38,8 H.C. 67,8 Líp: 27,7 Cena: Ensalada y pescado					1º Arroz con salchichas y chorizo 2º Pechugas de pavo en salsa de champiñón P Melón Kcal.: 705 Prot: 23,6 H.C. 59,5 Líp: 39,3 Cena: Verdura y huevo					1º Judías blancas estofadas 2º Bacalao al horno en salsa verde P Pera Kcal.: 706 Prot: 34 H.C. 81,4 Líp: 24 Cena: Ensalada y pollo					1º Puré de acelgas y espinacas 2º Magro en salsa con patatas dado P Yogurt Kcal.: 711 Prot: 25,4 H.C. 87 Líp: 28,3 Cena: Verdura y ternera				
LUNES 28					MARTES 29					MIÉRCOLES 30					JUEVES 31					<b>Temática y talleres programados:</b> Mes del RUGBY. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices. Gymkana despedida del trimestre.				
1º Sopa de estrellas con pollo y huevo 2º Filete de abadejo en salsa verde P Sandía Kcal.: 729 Prot: 26,5 H.C. 87,6 Líp: 26,9 Cena: Ensalada y pavo					1º Puré de verduras frescas 2º Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y tomate P Manzana Kcal.: 718 Prot: 35,4 H.C. 92,9 Líp: 21,2 Cena: Verdura y pescado					1º Paella Valenciana 2º Varitas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria P Plátano Kcal.: 708 Prot: 38,5 H.C. 31,8 Líp: 60,7 Cena: Ensalada y ternera					1º Guisantes rehogados 2º Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado P Pera Kcal.: 711 Prot: 39,2 H.C. 33,8 Líp: 59,3 Cena: Verdura y huevo									
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												
221	6,2	842	507	0,49	0,45	60,6	157	10,5	134	6,7	15,7	3,5												

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.

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).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid

T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 [www.secoe.es](http://www.secoe.es) R.S. 26.00012504/M



**secoe**<sup>®</sup>  
30 años a tu lado



MAY  
2018

TUESDAY 1		WEDNESDAY 2		THURSDAY 3		FRIDAY 4			
NO SCHOOL DAY		NO SCHOOL DAY		1º French beans with potatoes and carrot 2º Breadcrumbed fried loin, ham and cheese with diced potatoes D Pineapple		1º Fresh vegetable purée 2º Hake in Green sauce (peas) D Ice-cream			
Kcal.: 725 Prot: 28,3 H.C.: 81,7 Lip.: 30,2 Dinner: Salad and chicken		Kcal.: 715 Prot: 34,7 H.C.: 84 Lip.: 23,5 Dinner: Vegetables and beef		Kcal.: 714 Prot: 31 H.C.: 103 Lip.: 17,7 Dinner: Salad and egg		Kcal.: 703 Prot: 32,1 H.C.: 68,7 Lip.: 31,1 Dinner: Vegetables and fish			
MONDAY 7		TUESDAY 8		WEDNESDAY 9		THURSDAY 10		FRIDAY 11	
1º Fideua with vegetables 2º Boiled eggs with spanish ratatouille D Pear		1º Burgos style lentil stew 2º Battered calamari, lettuce and tomato salad D Banana		1º Cream of courgette soup 2º Chicken filet with lettuce and sweetcorn salad D Melon		1º Pasta shells in aurora sauce 2º Mako shark in sauce with vegetables D Apple		1º Pinto beans with rice 2º Garden style beef meatballs D Yogurt	
Kcal.: 725 Prot: 28,3 H.C.: 81,7 Lip.: 30,2 Dinner: Salad and chicken		Kcal.: 715 Prot: 34,7 H.C.: 84 Lip.: 23,5 Dinner: Vegetables and beef		Kcal.: 715 Prot: 38 H.C.: 83,3 Lip.: 20,9 Dinner: Vegetables and beef		Kcal.: 714 Prot: 31 H.C.: 103 Lip.: 17,7 Dinner: Salad and egg		Kcal.: 703 Prot: 32,1 H.C.: 68,7 Lip.: 31,1 Dinner: Vegetables and fish	
MONDAY 14		TUESDAY 15		WEDNESDAY 16		THURSDAY 17		FRIDAY 18	
1º Lentil stew (potatoes and carrot) 2º Spanish omelette with a slice of cheese D Pear		NO SCHOOL DAY		1º Sautéed chard with potatoes and carrot 2º Battered hake with lettuce and carrot salad D Watermelon		1º Rice with tomato sauce 2º Lean pork with tomato sauce D Banana		1º Potato stew with vegetables 2º Blue shark in meniere sauce D Ice-cream. Brown bread	
Kcal.: 720 Prot: 25,2 H.C.: 94 Lip.: 23,2 Dinner: Salad and fish				Kcal.: 736 Prot: 16,2 H.C.: 67,6 Lip.: 43,3 Dinner: Vegetables and chicken		Kcal.: 726 Prot: 32 H.C.: 89,2 Lip.: 23,8 Dinner: Salad and fish		Kcal.: 735 Prot: 38,4 H.C.: 55,5 Lip.: 38,5 Dinner: Vegetables and egg	
MONDAY 21		TUESDAY 22		WEDNESDAY 23		THURSDAY 24		FRIDAY 25	
1º Pasta shells with tomato sauce 2º Beef meatballs in sauce with peas and carrot D Apple		1º White beans stew 2º Hake in Green sauce with peas D Banana		1º Cream of carrot soup (carrot and potatoes) 2º Oven-baked pork loin with Apple sauce D Melon		1º Riojan style lentil stew 2º Scrambled eggs with ham D Pear		1º Rice with vegetables 2º Hake bites with lettuce and tomato salad D Yogurt	
Kcal.: 717 Prot: 28,3 H.C.: 77,3 Lip.: 30,8 Dinner: Vegetables and turkey		Kcal.: 717 Prot: 38,8 H.C.: 67,8 Lip.: 27,7 Dinner: Salad and fish		Kcal.: 705 Prot: 23,6 H.C.: 59,5 Lip.: 39,3 Dinner: Vegetables and egg		Kcal.: 706 Prot: 34 H.C.: 81,4 Lip.: 24 Dinner: Salad and chicken		Kcal.: 711 Prot: 25,4 H.C.: 87 Lip.: 28,3 Dinner: Vegetables and beef	
MONDAY 28		TUESDAY 29		WEDNESDAY 30		THURSDAY 31		<b>Thematic and schedule workshops:</b> RUGBY Month. Social skills dynamics. Happy students programme. End of term Gymkana.	
1º Castilian style lentil stew 2º French omelette with a slice of ham D Watermelon		1º Valencian style paella 2º Oven-baked hake with lemon and lettuce and sweetcorn salad D Apple		1º Madrid style stew: noodle soup 2º Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken D Banana		1º Sautéed peas 2º Chicken filet with lettuce and carrot salad D Pear			
Kcal.: 729 Prot: 26,5 H.C.: 87,6 Lip.: 26,9 Dinner: Salad and turkey		Kcal.: 718 Prot: 35,4 H.C.: 92,9 Lip.: 21,2 Dinner: Vegetables and fish		Kcal.: 708 Prot: 38,5 H.C.: 31,8 Lip.: 60,7 Dinner: Salad and beef		Kcal.: 711 Prot: 39,2 H.C.: 33,8 Lip.: 59,3 Dinner: Vegetables and egg			

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.

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).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid  
 T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 [www.secoe.es](http://www.secoe.es) R.S. 26.00012504/M