

ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES : DEPARTAMENTO EDUCACIÓN MONTHLY THEMATIC ACTIVITIES: EDUCATION DEPARTMENT

EL MES DEL BALONCESTO

Taller del Día Universal de la Infancia

Taller sobre la Igualdad de Género

Juegos de baloncesto

BASKETBALL MONTH

Childhood universal day' workshop

Gender equality Workshop

Basketball games

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

		Miércoles 1 Wednesday Festivo. Bank Holiday.	Jueves 2 Thursday Ensalada y ternera Salad and beef	Viernes 3 Friday Verdura y pollo Vegetables and chicken
Lunes 6 Monday Ensalada y pescado Salad and fish	Martes 7 Tuesday Verdura y pollo Vegetables and chicken	Miércoles 8 Wednesday Ensalada y ternera Salad and beef	Jueves 9 Thursday Festivo en Madrid capital. Bank holiday Madrid city.	Viernes 10 Friday Ensalada y huevo Salad and egg
Lunes 13 Monday Verdura y pescado Vegetables and fish	Martes 14 Tuesday Pasta y huevo Pasta and egg	Miércoles 15 Wednesday Ensalada y pollo Salad and chicken	Jueves 16 Thursday Ensalada y pescado Salad and fish	Viernes 17 Friday Verdura y ternera Salad and beef
Lunes 20 Monday Ensalada y pavo Salad and turkey	Martes 21 Tuesday Verdura y pescado Vegetables and fish	Miércoles 22 Wednesday Arroz y pollo Rice and chicken	Jueves 23 Thursday Ensalada y pescado Salad and fish	Viernes 24 Friday Verdura y ternera Vegetables and beef
Lunes 27 Monday Verdura y ternera Vegetables and beef	Martes 28 Tuesday Ensalada y huevo Salad and egg	Miércoles 29 Wednesday Verdura y pescado Vegetables and fish	Jueves 30 Thursday Ensalada y pollo Salad and chicken	

Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfast.

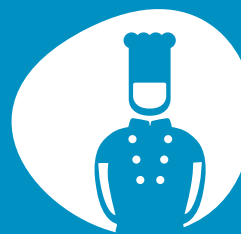
Lácteo / Dairy Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, curd.	Cereal / Cereal Pan, cereales y galletas. Bread, cereals and cookie.	Fruta / Fruit Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria. Fruit, juice fruit, tomato, carrot juice.	Otros / Other Aceite de oliva: 2 veces 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. Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.	Cereales Cereals Pan, galletas, cereales, etc. 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
10.2	131	7.1	16.9	3.8	153	5.1	909	246	0.51	0.41	127	50.2

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**



30 años
a tu lado
secoe[®]
ALIMENTANDO SU FUTURO



NOVIEMBRE 2017
NOVEMBER

"Solo juega,
disfruta
del juego
y diviértete"



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 (C. HABERKON) / **R.S. 26.00012504/M**

NOVIEMBRE 2017

NOVEMBER

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 6				
1	Puré de verduras frescas.(acelga y espinaca). Fresh vegetable purée.(chard and spinach).			
2	Revuelto de huevo con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria. Scramble eggs with ham and lettuce and carrot salad.			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
720	22,6	74,2	35,3	

Lunes / Monday 13				
1	Arroz tres delicias. Chinese fried rice.			
2	Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate. Cured ham with lettuce and tomato salad.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
725	39,7	60,6	31,2	

Lunes / Monday 20				
1	Lentejas estofadas. Lentil stew.			
2	Huevos cocidos y salchichas con salsa de tomate. Boiled eggs with sausages and tomato sauce.			
P	Naranja. Orange.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
700	25	59	39,6	

Lunes / Monday 27				
1	Crema de calabacín Cream of courgette soup			
2	Pollo asado con verduras (pimiento, champiñón y patatas). Oven baked chicken with vegetables (pepper, mushroom and potatoes).			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
719	38,2	12,6	66,9	

Martes / Tuesday 7				
1	Pasta de verduras salteada. Vegetables pasta sautéed.			
2	Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate. Fried squid strips with lettuce and tomato salad.			
P	Mandarina. Mandarin.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
736	27,8	63,2	38,4	

Martes / Tuesday 14				
1	Crema de calabaza y zanahoria. Cream of pumpkin and carrot soup.			
2	Albóndigas de ternera en salsa jardinera. Beef meatballs in garden style.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
713	20,4	76,1	34,5	

Martes / Tuesday 21				
1	Macarrones con salsa de tomate. Macaroni with tomato sauce.			
2	Hamburguesa de ternera con patatas dado. Beef hamburger with diced potatoes.			
P	Pera . Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
706	26,4	75,2	29	

Martes / Tuesday 28				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.			
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrot, potato, beef & chicken.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
708	38,5	60,7	31,8	

Miércoles / Wednesday 1				
Festivo. Bank Holiday.				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Miércoles / Wednesday 8				
1	Menestra de verduras. Vegetable stew.			
2	Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz. Breaded chicken fillet with lettuce and sweetcorn salad.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
708	38,5	31,8	60,7	

Miércoles / Wednesday 15				
1	Judías blancas estofadas con chorizo. Pinto beans stew with chorizo.			
2	Bacalao en salsa verde. Cod with Green sauce.			
P	Mandarina. Mandarin.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
708	32,8	74,1	27,4	

Miércoles / Wednesday 22				
1	Porrusalda. Porrusalda (leek and potato stew)			
2	Medallones de merluza en salsa verde. Hake rings with Green sauce.			
P	Mandarina. Mandarin.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
724	22,5	66,8	39,1	

Miércoles / Wednesday 29				
1	Macarrones con salsa carbonara. Macaroni carbonara.			
2	Libritos de jamón y queso con ensalada de lechuga y tomate. Breaded ham and cheese with lettuce and tomato salad			
P	Naranja. Orange.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
724	37,1	68,1	32,3	

Jueves / Thursday 2				
1	Judías pintas estofadas. Pinto beans stew.			
2	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz. Battered cod fillet with lettuce and sweetcorn salad.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
707	32,5	66,9	32,1	

Jueves / Thursday 9				
Festivo en Madrid capital. Bank holiday Madrid city.				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Jueves / Thursday 16				
1	Sopa de ave con fideos. Noodle poultry soup.			
2	Tortilla francesa con loncha de queso. French style omelette with cheese.			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
702	35,6	10	19,8	

Jueves / Thursday 23				
1	Judías verdes rehogadas. Sautéed Green beans.			
2	Estofado de pavo con verduras. Stewed turkey with vegetables.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
544	37,4	45,2	19,3	

Jueves / Thursday 30				
1	Arroz con salchichas y chorizo. Rice with sausages and chorizo.			
2	Merluza en salsa meniere. Hake in meriniere style sauce.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
705	35,9	66,3	30,9	

Viernes / Friday 3				
1	Sopa de letras. Alphabet soup			
2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Spanish style omelette with lettuce and tomato salad.			
P	Natillas de vainilla. Vanilla custard.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
708	24,6	91,2	23,5	

Viernes / Friday 10				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.			
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrot, potato, beef & chicken.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
719	38,2	66,9	12,6	

Viernes / Friday 17				
1	Tallarines salteados al estilo oriental. Oriental style sautéed tagliatelle.			
2	Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz. Tuna pastries with lettuce and sweetcorn salad.			
P	Natillas de vainilla. Vanilla custard.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
716	26,7	57,9	40,9	

Viernes / Friday 24				
1	Arroz con salsa de tomate. Rice with tomato sauce.			
2	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y tomate. Battered cod fillet with lettuce and tomato salad.			
P	Yogurt. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
702	28,6	74,3	31,1	