

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

EL MES DEL FÚTBOL

Taller de las Normas de Convivencia.

Taller de Halloween.

Juegos de Fútbol.

MONTH OF FOOTBALL

Coexistence rules' workshop.

Halloween' workshop.

Football games.

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

Lunes 2 Monday Ensalada y Ternera Salad and beef	Martes 3 Tuesday Ensalada y Huevo Salad and egg	Miércoles 4 Wednesday Verdura y Pescado Vegetables and fish	Jueves 5 Thursday Verdura y Pavo Vegetables and turkey	Viernes 6 Friday Ensalada y Pollo Salad and chicken
Lunes 9 Monday Ensalada y Pescado Salad and fish	Martes 10 Tuesday Chipirones y Arroz Small squids with rice	Miércoles 11 Wednesday Ensalada y Pescado Salad and Fish	Jueves 12 Thursday Festivo. Bank Holiday.	Viernes 13 Friday No lectivo. No school day.
Lunes 16 Monday Conejo y Patatas Rabbit and potatoes	Martes 17 Tuesday Pasta y Pescado Pasta and fish	Miércoles 18 Wednesday Verdura y Ternera Vegetables and beef	Jueves 19 Thursday Ensalada y Huevo Salad and egg	Viernes 20 Friday Ensalada y Pescado Salad and fish
Lunes 23 Monday Ensalada y Huevo Salad and egg	Martes 24 Tuesday Arroz y Pollo Rice and chicken	Miércoles 25 Wednesday Verdura y Pavo Vegetables and turkey	Jueves 26 Thursday Ensalada y Pescado Salad and fish	Viernes 27 Friday Pasta y Ternera Pasta and beef
Lunes 30 Monday Ensalada y Ternera Salad and beef	Martes 31 Tuesday Verdura y pescado Vegetables 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.
--	--	--	--

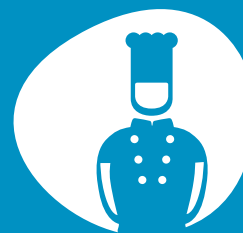
Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

Lácteo y/o fruta Dairy / fruit Yogurt, leche, queso, etc. Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.	Cereales Pan, galletas, cereales, etc. Cereals Bread, cookie.
Otros / Other Embutidos variados, fiambres de magro, etc. / Loin pork or sausages.	

Promedio diario.

Fibra vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ácido Fólico	Vit. C
9	162	8,5	19	4	170	5	801	341	0.49	0.43	108	36.8

Promedio diario de ingesta de micronutrientes.



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



No te preguntes
qué pueden hacer
tus compañeros por ti.
Pregúntate
qué puedes hacer
TÚ POR ELLOS

OCTUBRE 2017
OCTOBER



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**

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**

OCTUBRE 2017

OCTOBER

Lunes / Monday 2				
1	Tallarines a la napolitana. Tagliatelle napolitana			
2	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. French omelette with lettuce and sweetcorn salad.			
P	Sandía. Watermelon.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
702	35,8	52,3	37,7	

Lunes / Monday 9				
1	Lentejas estofadas. Lentil stew.			
2	Revuelto de huevo y champiñón con ensalada de lechuga y tomate. Scramble eggs with mushrooms and lettuce and tomatoes salad.			
P	Melón. Melon.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
727	38,5	60,6	33,8	

Lunes / Monday 16				
1	Macarrones con salsa de tomate y atún. Macaroni with tomato and tuna sauce.			
2	Rabas de calamar con ensalada de lechuga y tomate. Fried squid strips with lettuce and tomato salad.			
P	Melón. Melon.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
712	29,3	70,5	32,9	

Lunes / Monday 23				
1	Judías blancas estofadas (patata y zanahoria). Butter beans stew (potatoes and carrot)			
2	Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate. Andaluz style hake fillet with lettuce and tomato salad.			
P	Naranja. Orange.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
705	31	69,1	33,1	

Lunes / Monday 30				
1	Lentejas con chorizo. Lentils with chorizo.			
2	Medallones de merluza en salsa verde. Hake rings with Green sauce.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
705	39	67,9	26,3	

Martes / Tuesday 3				
1	Judías blancas estofadas. Butter beans stew.			
2	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria. Neapolitan hake with lettuce and carrot salad.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
704	34,3	76,1	25,4	

Martes / Tuesday 10				
1	Crema de calabacín. (calabacín y patata). Cream of courgette soup (courgette and potatoes).			
2	Albondigas de pollo y cerdo en salsa suave. Chicken and pork meatballs with mild sauce.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
703	29,5	64,5	33,7	

Martes / Tuesday 17				
1	Puré de verduras frescas. (acelgas, puerro, zanahorias y patatas). Fresh vegetable purée.			
2	Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y tomate. Beef hamburger with tomato and lettuce salad.			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
729	31,7	44,6	45,6	

Martes / Tuesday 24				
1	Marmita de sepia. Cuttlefish stew.			
2	Estofado de ternera con verduras. Beef stew with vegetables.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
737	23,3	58,6	44	

Martes / Tuesday 31				
1	Paella valenciana. Valencian style paella.			
2	Lacón al horno con ensalada de lechuga y tomate. Baked pork with lettuce and tomato salad.			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
724	27,2	66,4	37,3	

Miércoles / Wednesday 4				
1	Menestra de verduras rehogadas. Sautéed mixed vegetables.			
2	Guiso de ternera en salsa de verduras con setas. Beef with vegetables and mushroom sauce			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
700	32	94,5	20,1	

Miércoles / Wednesday 11				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.			
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Miércoles / Wednesday 18				
1	Arroz con salchichas y chorizo. Rice with sausages and chorizo.			
2	Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y maíz. Battered cod with lettuce and sweetcorn salad.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
712	26	59,9	39,9	

Miércoles / Wednesday 25				
1	Espaguetis a la boloñesa. Spaghetti Bolognese			
2	Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria. Tuna pastries with lettuce and carrot salad.			
P	Plátano. Banana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
724	20	45,5	50	

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Jueves / Thursday 5				
1	Arroz tres delicias. Chinese fried rice.			
2	Filete de pollo empanado con patatas fritas. Breaded chicken fillet with french fries			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
714	22,5	77,5	32,2	

Jueves / Thursday 12				
1	Festivo. Bank Holiday.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Jueves / Thursday 19				
1	Sopa de ave con fideos. Noodle poultry soup.			
2	Estofado de pavo con verduras. Turkey stew with vegetables.			
P	Pera. Pear.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
729	36,8	91	21,7	

Jueves / Thursday 26				
1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.			
2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken			
P	Manzana. Apple.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
728	20,6	66,7	40,6	

This menu has been supervised by the School Management.

Viernes / Friday 6				
1	Garbanzos guisados. Chickpeas stew.			
2	Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate. Hake bites with lettuce and tomato salad.			
P	Natillas de vainilla. Vanilla custard.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
719	38,2	12,6	66,9	

Viernes / Friday 13				
1	No lectivo. No school day.			
2				
P				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	

Viernes / Friday 20				
1	Guisantes rehogados. Sautéed peas.			
2	Tortilla de patata con loncha de jamón york. Spanish omelette with a slice of ham.			
P	Natillas de chocolate. Chocolate custard.		Pan integral. Brown bread.	
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
708	38,5	31,8	60,7	

Viernes / Friday 27				
1	Puré de verduras frescas. (acelgas, puerro, zanahorias y patatas). Fresh vegetable purée			
2	Huevos cocidos y salchichas con salsa de tomate con patatas dado. Boiled eggs and sausages with tomato sauce and diced potatoes.			
P	Yogur. Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
713	38	57,5	35,3	

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).