

## Sugerencias para cenar.

**Viernes 8**

Verdura y Pescado

**Lunes 11**

Verdura y conejo

**Martes 12**

Ensalada y Pescado

**Miércoles 13**

Arroz y Pollo

**Jueves 14**

Ensalada y Pescado

**Viernes 15**

Verdura y Huevo

**Lunes 18**

Ensalada y Pescado

**Martes 19**

Verdura y Ternera

**Miércoles 20**

Verdura y Huevo

**Jueves 21**

Ensalada y Pescado

**Viernes 22**

Pasta y Pollo

**Lunes 25**

Ensalada y Pescado

**Martes 26**

Verdura y Ternera

**Miércoles 27**

Ensalada y Pescado

**Jueves 28**

Verdura y Pollo

**Viernes 29**

Pasta y Huevo

## Sugerencias para desayunar.

### Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.

### Cereal

Pan, cereales y galletas.

### Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria.

### Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana.  
Mermelada y/o miel: 2 veces en semana  
Bollería: 1 vez por semana.

## Sugerencias para merendar.

**Lácteo y/o fruta:** Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo.

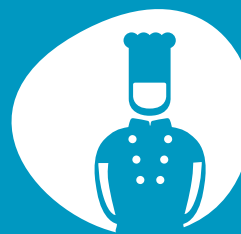
**Cereales:** Pan, galletas, cereales, etc.

**Otros:** Embutidos variados, fiambres de magro, etc

### Promedio diario.

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		
10.4	110	7.2	17.6	3.6	203	5.6	1052	662	0.41	0.48	138	60.8		

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



Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1



Volta al cole  
Las aventuras  
EMPIEZAN  
EN UN papel  
EN BLANCO  
Bienvenidos



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



Todos los menús irán acompañados de agua y pan.

Valoraciones nutricionales teóricas realizadas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

Viernes 8			
1 Macarrones en salsa de tomate.			
2 Albóndigas de ternera a la jardinera.			
P Helado.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
708	26,9	79,2	30,3

Lunes 11			
1 Lentejas con arroz.			
2 Rabas de calamar con ensalada de lechuga y maíz.			
P Melón.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
702	27	75,8	30,8

Martes 12			
1 Puré de verduras frescas. (Acelgas, puerro, zanahorias y patatas)			
2 Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.			
P Sandía.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
705	31,4	82,1	23,8

Miércoles 13			
1 Sopa de ave con fideos			
2 Hamburguesas de ternera con salsa de tomate y patatas dado.			
P Plátano.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
700	34,9	53,5	37,4

Jueves 14			
1 Judías verdes con salsa de tomate.			
2 Huevos cocidos con pisto manchego.			
P Pera.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
700	19,4	76,9	29,9

Viernes 15			
1 Pasta de verduras salteada.			
2 Bacalao en salsa verde con guisantes.			
P Yogurt. PAN INTEGRAL.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
698	48,7	53,1	31,4

Lunes 18			
1 Arroz blanco con salsa de tomate.			
2 Tortilla francesa con loncha de queso.			
P Manzana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
715	23,6	58,2	42,1

Martes 19			
1 Crema de zanahoria.			
2 Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado.			
P Naranja.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
703	26,3	70,1	32,4

Miércoles 20			
1 Coditos salteados con champiñón.			
2 Merluza en salsa menier.			
P Pera.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
707	32,5	87	23,1

Jueves 21			
1 Patatas a la marinera.			
2 Pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate.			
P Sandía.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	20,3	58,7	43,3

Viernes 22			
1 Sopa de fideos.			
2 Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.			
P Helado.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	38,2	12,6	66,9

Lunes 25			
1 Lentejas estofadas. (patata y zanahoria)			
2 Tortilla de patata con loncha de queso.			
P Melón.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
700	27,4	89,9	23,9

Martes 26			
1 Paella Valenciana.			
2 Medallones de merluza en salsa verde.			
P Manzana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
704	35,4	86,7	22,1

Miércoles 27			
1 Sopa de estrellas con pollo y huevo.			
2 Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera.			
P Plátano.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
707	31,6	70,6	31,7

Jueves 28			
1 Judías pintas estofadas con verduras.			
2 Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria.			
P Pera.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
709	20,9	61,2	40,8

Viernes 29			
1 Crema de calabaza y zanahoria.			
2 Ragout de pollo con patatas dado.			
P Yogurt.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
702	32,1	54,5	37,8