

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.

Otros: Embutidos variados, fiambres de magro, etc

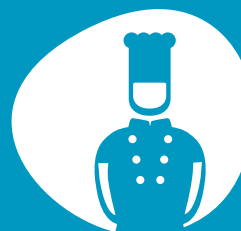
Cereales: Pan, galletas, cereales, etc.

Promedio diario.

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

Promedio diario de ingesta de micronutrientes.

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

ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification

Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1



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



SEPTIEMBRE 2017



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).

Lunes 11				
1 Arroz con salsa de tomate				
2 Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria.				
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 Lacón a la gallega 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 Menestra de verduras rehogadas.				
2 Huevos cocidos con pisto manchego.				
P Pera.				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
700	19,4	76,9	29,9	

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	

Viernes 15				
1 Pasta de verduras salteada.				
2 Bacalao en salsa verde.				
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 y bacón.				
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 Lomo adobado 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 Zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.				
P Helado.				
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
719	38,2	12,6	66,9	

Lunes 25				
1 Brócoli rehogado.				
2 Tortilla de patata con loncha de jamón york.				
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 Arroz con salsa de tomate.				
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	