

Marzo 2020

MENÚ GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 2 | Martes 3 | Miércoles 4 | Jueves 5 | Viernes 6 |
|---|--|---|---|--|
| No lectivo | Acelgas rehogadas con zanahoria Chuleta de sajonia al horno Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Melocotón en almíbar | Espaguetis con salsa aurora 1-2-3T Revuelto de huevo con champiñón 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera ECOLÓGICA | Cocido madrileño: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 8T Pan 1-12T-13T Plátano | Arroz con salsa casera de tomate Merluza a la andaluza 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Natillas de vainilla 2 |
| | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:631,8 Pr:20,6 Li:25,9 HC:73,1 | S. Cena Verdura y pavo Kc:711,5 Pr:28,2 Li:22,2 HC:93,4 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:741,2 Pr:35,4 Li:11,6 HC:118,8 | S. Cena Verdura y ternera Kc:745,3 Pr:43,8 Li:15,6 HC:106,5 |
| Lunes 9 | Martes 10 | Miércoles 11 | Jueves 12 | Viernes 13 |
| Lacitos de colores con quinoa 1-3T Hamburguesa de ternera en salsa de tomate 8 Patatas dado Pan 1-12T-13T Pera | Sopa de ave con estrellitas 1-3T Filete de perca al horno 4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja | Judías verdes rehogadas Filetes de contramuslos de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano | Crema de calabacín Tortilla francesa y loncha de queso 2-3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana | Lentejas estofadas con verduras Calamares a la romana 1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2 |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:755,1 Pr:26,0 Li:32,2 HC:103,4 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:635,9 Pr:85,4 Li:19,3 HC:70,2 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:634,8 Pr:34,8 Li:20,2 HC:65,0 | S. Cena Verdura y ternera Kc:711,5 Pr:22,6 Li:26,6 HC:83,6 | S. Cena Ensalada y pollo Kc:685,2 Pr:27,0 Li:16,0 HC:101,8 |
| Lunes 16 | Martes 17 | Miércoles 18 | Jueves 19 | Viernes 20 |
| Arroz con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Naranja | Brócoli rehogado con bacon Hamburguesa de pollo al horno 1T-8-13 Patatas dado Pan 1-12T-13T Manzana | Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) ECOLÓGICO Merluza a la romana 1-2T-3T-4-5T-6T-8T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera | Coditos con salsa de tomate casera 1-3T Ternera guisada con patatas y zanahoria Pan 1-12T-13T Naranja | Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Salmón al horno 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T Yogur 2 |
| S. Cena Verdura y ternera Kc:676,8 Pr:22,7 Li:21,0 HC:95,9 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:623,5 Pr:34,3 Li:27,0 HC:68,4 | S. Cena Verdura y pollo Kc:710,2 Pr:29,7 Li:17,1 HC:97,8 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:692,0 Pr:30,5 Li:17,1 HC:96,6 | S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:675,0 Pr:44,7 Li:15,4 HC:75,8 |
| Lunes 23 | Martes 24 | Miércoles 25 | Jueves 26 | Viernes 27 |
| Lentejas con chorizo 8T Albóndigas de ternera a la jardinera 8 Pan 1-12T-13T Pera | Macarrones con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Manzana | Paella valenciana 4T-5-6-13 Merluza en salsa verde 1-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja | Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Lomo asado con salsa de manzana Patatas fritas Pan 1-12T-13T Plátano | Puchero de garbanzos Buñuelos de bacalao 1-2T-3T-4T-5T-6T-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2 |
| S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:721,1 Pr:35,3 Li:24,5 HC:84,7 | S. Cena Verdura y pollo Kc:711,5 Pr:20,3 Li:20,7 HC:108,5 | S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:724,9 Pr:55,6 Li:13,2 HC:90,9 | S. Cena Verdura y pescado 4 Kc:746,5 Pr:21,3 Li:24,1 HC:98,5 | S. Cena Ensalada y ternera Kc:744,9 Pr:25,6 Li:20,8 HC:107,6 |
| Lunes 30 | Martes 31 | Miércoles 1 | Jueves 2 | Viernes 3 |
| Arroz con salsa casera de tomate Boquerones 1-2T-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja | JORNADA GASTRONÓMICA PRIMAVERA: Crema de zanahoria Filetes de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Flan de huevo 2-3 | | | |
| S. Cena Verdura y ternera Kc:661,8 Pr:25,3 Li:14,2 HC:104,4 | S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:671,4 Pr:50,0 Li:12,4 HC:83,0 | | | |

El menú irá acompañado de agua. 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.

| 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 |
| 210 | 6,2 | 954 | 602 | 0,44 | 0,40 | 63,4 | 610 | 14 | 123 | 6,5 | 14 | 5 |

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces T=TRAZAS

Según el Reglamento 1169/2011 de información 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 Secove: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).

Calle Loeches parcela 62 nave 11 - Área empresarial Prado de la Encina - Ventorro del Cano - Alcorcón - 28925 Madrid T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M