

Septiembre/2018

GENERAL

										Viernes 7	
										Crema de calabacín (patata y calabacín)	
										Pollo asado a la naranja	
										Ensalada de lechuga y zanahoria 13	
										Pan 1-12T-13T	
										Helado 2-3-7-9	
										Sugerencia Cena	
										Pasta y pescado 1-3T-4	
					Kc:740,4					Pr:43,0	
					Li:20,7					HC:85,9	
Lunes 10		Martes 11		Miércoles 12		Jueves 13		Viernes 14			
Arroz de la huerta		Brócoli rehogado con crujiente de jamón		Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria)		Espirales de verdura a la napolitana 1-3T		Patatas a la marinera (calamar y verduras) 6			
Tortilla francesa 3		Contramuslos de pollo en su jugo		Merluza al limón 4		Estofado de ternera a la jardinera		Palometa empanada 1-3-4			
Queso gratinado 2		Patatas dado		Ensalada de lechuga y zanahoria 13				Ensalada de lechuga y tomate 13			
Pan 1-12T-13T		Pan 1-12T-13T		Pan 1-12T-13T		Pan 1-12T-13T		Pan 1-12T-13T			
Manzana		Melón		Pera		Sandía ECO		Yogur 2			
Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena			
Verdura y ternera		Ensalada y pescado 4		Verdura y huevo 3		Ensalada y pescado 4		Ensalada y pavo			
Kc:703,9		Kc:704,3		Kc:693,7		Kc:739,9		Kc:710,0		Pr:44,8	
Pr:21,1		Pr:51,3		Pr:51,3		Pr:33,6		Pr:44,8			
Li:24,6		Li:25,1		Li:11,3		Li:16,4		Li:17,1		HC:85,6	
HC:97,7		HC:64,2		HC:84,7		HC:114,7		HC:85,6			
Lunes 17		Martes 18		Miércoles 19		Jueves 20		Viernes 21			
Lentejas burgalesas (judías verdes) ECO		Ensalada de pasta tricolor 1-3T-4		Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas)		Paella valenciana 4-5-6-13		Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T			
Merluza a la romana 1-3-4		Huevos cocidos con pisto manchego 3		Magro con salsa de tomate y patata dado		Emperador al horno con setas 4-5T-6T		Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T			
Ensalada de lechuga y zanahoria 13		Pan 1-12T-13T		Pan 1-12T-13T		Pan 1-12T-13T		Pan integral 1-12-13T			
Pan 1-12T-13T		Sandía		Plátano		Pera		Helado 2-3-7-9			
Melón		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena			
Ensalada y cerdo		Verdura y pescado 4		Ensalada y huevo 3		Verdura y pollo		Ensalada y pescado 4			
Kc:695,2		Kc:654,6		Kc:706,8		Kc:669,5		Kc:728,8		Pr:38,1	
Pr:45,5		Pr:25,8		Pr:34,2		Pr:42,3		Pr:38,1			
Li:13,6		Li:22,3		Li:14,8		Li:19,6		Li:15,3		HC:105,3	
HC:92,8		HC:83,1		HC:98,8		HC:76,9		HC:105,3			
Lunes 24		Martes 25		Miércoles 26		Jueves 27		Viernes 28			
Judías verdes salteadas con dados de pavo 2-3T-8-10T		Fideua ECO 1		Pintas con arroz		Crema de zanahoria (patatas y zanahoria)		Arroz con salsa casera de tomate			
Albóndigas de ternera en salsa española 8		Caella a la vizcaína 4-5T-6T		Tortilla de patata 3		Hamburguesa de pollo 8		Figuritas de merluza 1-4-13			
Patatas dado		Pan 1-12T-13T		Rollitos de York 8		Ensalada de lechuga y zanahoria 13		Ensalada de lechuga y maíz 13			
Pan 1-12T-13T		Manzana		Pan 1-12T-13T		Pan 1-12T-13T		Pan 1-12T-13T			
Melón		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Yogur 2			
Ensalada y pescado 4		Verdura y ternera		Ensalada y pavo		Ensalada y pescado 4		Verdura y huevo 3			
Kc:719,4		Kc:658,5		Kc:707,5		Kc:685,4		Kc:725,9		Pr:19,4	
Pr:40,7		Pr:41,8		Pr:27,0		Pr:35,6		Pr:19,4			
Li:23,4		Li:13,8		Li:18,1		Li:21,5		Li:16,5		HC:121,4	
HC:84,0		HC:87,9		HC:103,9		HC:76,8		HC:121,4			

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
221	6,2	842	507	0,49	0,45	60,6	157	10,5	134	6,7	15,7	3,5

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.

SECOE LES DA LA BIENVENIDA AL NUEVO CURSO ESCOLAR

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 Secoe: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Nutrición Humana y Dietética y Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos).