



JUEVES 1				VIERNES 2			
1º Judías pintas estofadas				1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)			
2º Albóndigas de pollo en salsa jardinera				2º Salmón al horno con patatas panaderas			
P Plátano				P Natillas de vainilla			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:
728	34,4	70,3	30,6	729	27,1	56,9	42,5
Cena: Ensalada y pescado				Cena: Pasta y huevo			

LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9			
1º Lentejas a la riojana				1º Lacitos en salsa aurora				1º Judías verdes con tomate				1º Garbanzos guisados con verduras				1º Crema de zanahoria			
2º Tortilla francesa con loncha de queso				2º Merluza en salsa verde				2º Ternera estofada con patatas dado				2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate				2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria			
P Naranja				P Manzana				P Mandarina				P Pera				P Yogurt. Pan integral			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:
723	31,3	49,3	42	716	33,7	88,2	22,8	713	35,2	59,7	22,8	716	35,3	72,9	27,9	720	35,2	65,7	32,9
Cena: Verdura y ave				Cena: Verdura y huevo				Cena: Ensalada y pescado				Cena: Arroz y conejo				Cena: Ensalada y pescado			

LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16			
1º Arroz con salsa de tomate				1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos				1º Crema de calabacín				NO LECTIVO				NO LECTIVO			
2º Revuelto de huevo con bonito. Ensalada de lechuga y maíz				2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo				2º Hamburguesa en salsa jardinera con patatas dado											
P Plátano				P Naranja				P Manzana											
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:								
718	18,9	84,9	32,2	708	38,5	31,8	60,7	734	27,3	64,8	38,5								
Cena: Ternera y patatas				Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y huevo											

LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23			
1º Coditos en salsa aurora				1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)				1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)				1º Arroz hortelano				1º Judías blancas estofadas			
2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera				2º Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado				2º Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y tomate				2º Tortilla de patata con loncha de queso				2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria			
P Piña en su jugo				P Plátano				P Naranja				P Manzana				P Yogurt			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:
713	29,9	73,3	31,5	717	34,2	68,8	31	732	37,9	78,8	25,2	730	18,4	86,7	32,9	724	36,3	66,7	31,2
Cena: Verdura y huevo				Cena: Ensalada y pescado				Cena: Patata y ternera				Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y ave			

LUNES 26				MARTES 27				MIÉRCOLES 28			
1º Lentejas a la riojana				1º Brócoli rehogado				1º Espirales con salsa de tomate			
2º Huevos cocidos con pisto manchego				2º Rotti de pavo al horno con patatas panaderas				2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate			
P Mandarina				P Pera				P Plátano			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:
718	36	69,8	29,2	719	37,9	50,5	37,2	708	21,2	73,6	34,9
Cena: Verdura y ave				Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y huevo			

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
2,5	5,8	8,5	78,9	0,45	0,48	71,2	166	12	146	7,6	18,1	4,3

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**. 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.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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 Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid

T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

FEBRERO 2018



Alergia al Gluten

			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Judías pintas estofadas	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)
			2º Albóndigas de pollo en salsa jardinera	2º Salmón al horno con patatas panaderas
			P Plátano	P Natillas de vainilla
			Cena: Ensalada y pescado	Cena: Pasta (sin gluten) y huevo
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas a la riojana	1º Lacitos (sin gluten) con salsa de tomate	1º Judías verdes con tomate	1º Garbanzos guisados con verduras	1º Crema de zanahoria
2º Tortilla francesa con loncha de queso	2º Merluza en salsa verde	2º Ternera estofada con patatas dado	2º Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
P Naranja	P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Yogurt
Cena: Verdura y ave	Cena: Verdura y huevo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Arroz y conejo	Cena: Ensalada y pescado
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Arroz con salsa de tomate	1º Cocido madrileño: sopa de fideos (sin gluten)	1º Crema de calabacín	NO LECTIVO	NO LECTIVO
2º Revuelto de huevo con bonito. Ensalada de lechuga y maíz	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	2º Hamburguesa en salsa jardinera con patatas dado		
P Plátano	P Naranja	P Manzana		
Cena: Ternera y patatas	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y huevo		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Coditos (sin gluten) con salsa de tomate	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	1º Arroz hortelano	1º Judías blancas estofadas
2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera	2º Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado	2º Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y tomate	2º Tortilla de patata con loncha de queso	2º Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
P Piña en su jugo	P Plátano	P Naranja	P Manzana	P Yogurt
Cena: Verdura y huevo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Patata y ternera	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y ave
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
1º Lentejas a la riojana	1º Brócoli rehogado	1º Espirales (sin gluten) con salsa de tomate		
2º Huevos cocidos con pisto manchego	2º Rotti de pavo al horno con patatas panaderas	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		
P Mandarina	P Pera	P Plátano		
Cena: Verdura y ave	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y huevo		

NOTA: Todos los platos de este menú son aptos para celíacos ya que son elaborados con **productos sin gluten**.

El menú irá acompañado de **agua** y **pan sin gluten**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal sin gluten (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal sin gluten. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval: Máscaras de animales. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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 Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

FEBRERO 2018



Alergia al Huevo

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9		
1º Lentejas a la riojana	1º Lacitos en salsa aurora	1º Judías verdes con tomate	1º Garbanzos guisados con verduras	1º Crema de calabacín	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Arroz con salsa de tomate	1º Cinto de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	1º Crema de calabacín	
2º Lacón a la plancha con loncha de queso	2º Merluza en salsa verde	2º Ternera estofada con patatas dado	2º Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Hamburguesa en salsa jardinera con patatas dado	2º Salmón al horno con patatas panaderas	2º Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz	2º Plátano	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	
P Naranja	P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Manzana	P Natillas de vainilla	P Naranja		P Naranja	P Yogurt. Pan integral	
Cena: Verdura y ave		Cena: Verdura y ternera		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Arroz y conejo		Cena: Ensalada y pescado		
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16		
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23		
1º Códigos en salsa aurora	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	1º Arroz hortelano	1º Judías blancas estofadas	1º Códigos en salsa aurora	1º Albóndigas de ternera en salsa jardinera	1º Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado	1º Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y tomate	1º Lacón a la plancha con loncha de queso	
2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera	2º Piña en su jugo	2º Plátano	2º Naranja	2º Manzana	2º Piña en su jugo	2º Plátano	2º Naranja	2º Manzana	2º Manzana	
P Piña en su jugo	P Plátano	P Naranja	P Manzana	P Manzana	P Piña en su jugo	P Plátano	P Naranja	P Manzana	P Manzana	
Cena: Verdura y lomo		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Patata y ternera		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y ave		
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28						
1º Lentejas a la riojana	1º Brócoli rehogado	1º Espirales con salsa de tomate								
2º Cinta de lomo a la plancha con pisto manchego	2º Rotti de pavo al horno con patatas panaderas	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate								
P Mandarina	P Pera	P Plátano								
Cena: Verdura y ave		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y ternera						

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

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.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval: Máscaras de animales. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

FEBRERO 2018



Alergia Legumbres

				JUEVES 1	VIERNES 2
				1º Brócoli rehogado con jamón 2º Albóndigas de pollo en salsa jardinera P Plátano Cena: Ensalada y pescado	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas) 2º Salmón al horno con patatas panaderas P Natillas de vainilla Cena: Pasta y huevo
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
1º Sopa de ave con fideos 2º Tortilla francesa con loncha de queso P Naranja Cena: Verdura y ave	1º Lacitos en salsa aurora 2º Merluza en salsa verde P Manzana Cena: Verdura y huevo	1º Menestra de verduras rehogadas 2º Ternera estofada con patatas dado P Mandarina Cena: Ensalada y pescado	1º Arroz con salsa de tomate 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate P Pera Cena: Arroz y conejo	1º Crema de zanahoria 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt Cena: Ensalada y pescado	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
1º Arroz con salsa de tomate 2º Revuelto de huevo con bonito. Ensalada de lechuga y maíz P Plátano Cena: Ternera y patatas	1º Cocido madrileño: sopa de fideos 2º Carne de ternera y pollo, zanahoria y patatas P Naranja Cena: Ensalada y pescado	1º Crema de calabacín 2º Hamburguesa en salsa jardinera con patatas dado P Manzana Cena: Verdura y huevo	NO LECTIVO	NO LECTIVO	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
1º Códigos en salsa aurora 2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera P Piña en su jugo Cena: Verdura y huevo	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas) 2º Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado P Plátano Cena: Ensalada y pescado	1º Brócoli rehogado 2º Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y tomate P Naranja Cena: Patata y ternera	1º Arroz con verduras 2º Tortilla de patata con loncha de queso P Manzana Cena: Ensalada y pescado	1º Crema de zanahoria (patata y zanahoria) 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt Cena: Verdura y ave	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28			
1º Macarrones con salsa de tomate 2º Huevos cocidos con pisto manchego P Mandarina Cena: Verdura y ave	1º Brócoli rehogado 2º Rotti de pavo al horno con patatas panaderas P Pera Cena: Ensalada y pescado	1º Espirales con salsa de tomate 2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate P Plátano Cena: Verdura y huevo			

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal (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.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval: Máscaras de animales. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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 Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid
T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

FEBRERO 2018 Alergia Pescado y Marisco

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 1		VIERNES 2			
1º Lentejas a la riojana	2º Tortilla francesa con loncha de queso	P Naranja	Cena: Verdura y ave	1º Lacitos en salsa aurora	2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	P Manzana	Cena: Verdura y huevo	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	2º Pollo al horno con patatas panaderas	P Natillas de vainilla	Cena: Pasta y huevo
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 8		VIERNES 9			
1º Arroz con salsa de tomate	2º Revuelto de huevo con champiñones y ensalada de lechuga y maíz	P Plátano	Cena: Pescado y patatas	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	P Naranja	Cena: Ensalada y ave	1º Garbanzos guisados con verduras	2º Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y tomate	P Pera	Cena: Arroz y conejo
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 15		VIERNES 16			
1º Coditos en salsa aurora	2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera	P Piña en su jugo	Cena: Verdura y huevo	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	2º Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	P Naranja	Cena: Patata y ternera	1º Crema de calabacín	2º Hamburguesa en salsa jardinera con patatas dado	P Manzana	Cena: Verdura y huevo
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28		JUEVES 22		VIERNES 23			
1º Lentejas a la riojana	2º Huevos cocidos con pisto manchego	P Mandarina	Cena: Verdura y ave	1º Espirales con salsa de tomate	2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y tomate	P Plátano	Cena: Verdura y huevo	1º Arroz hortelano	2º Tortilla de patata con loncha de queso	P Manzana	Cena: Ensalada y ave
								NO LECTIVO		NO LECTIVO	

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

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.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval: Máscaras de animales. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

FEBRERO 2018



Alergia Proteína de Vaca

			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Judías pintas estofadas 2º Albóndigas de pollo en salsa jardinera P Plátano Cena: Ensalada y pescado	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas) 2º Salmón al horno con patatas panaderas P Yogurt de soja Cena: Pasta y huevo
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas a la riojana 2º Tortilla francesa con loncha de jamón York P Naranja Cena: Verdura y ave	1º Lacitos con salsa de tomate 2º Merluza en salsa verde P Manzana Cena: Verdura y huevo	1º Judías verdes con tomate 2º Cinta de lomo a la plancha con patatas dado P Mandarina Cena: Ensalada y pescado	1º Garbanzos guisados con verduras 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate P Pera Cena: Arroz y conejo	1º Crema de zanahoria 2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt de soja. Pan integral Cena: Ensalada y pescado
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Arroz con salsa de tomate 2º Revuelto de huevo con bonito. Ensalada de lechuga y maíz P Plátano Cena: Pollo y patatas	1º Cocido madrileño: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de pollo P Naranja Cena: Ensalada y pescado	1º Crema de calabacín 2º Hamburguesa de pollo en salsa jardinera con patatas dado P Manzana Cena: Verdura y huevo	NO LECTIVO	NO LECTIVO
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Coditos con salsa de tomate 2º Albóndigas de pollo en salsa jardinera P Piña en su jugo Cena: Verdura y huevo	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas) 2º Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado P Plátano Cena: Ensalada y pescado	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria) 2º Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y tomate P Naranja Cena: Patata y conejo	1º Arroz hortelano 2º Tortilla de patata con loncha de jamón York P Manzana Cena: Ensalada y pescado	1º Judías blancas estofadas 2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt de soja Cena: Verdura y ave
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
1º Lentejas a la riojana 2º Huevos cocidos con pisto manchego P Mandarina Cena: Verdura y ave	1º Brócoli rehogado 2º Rotti de pavo al horno con patatas panaderas P Pera Cena: Ensalada y pescado	1º Espirales con salsa de tomate 2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate P Plátano Cena: Verdura y huevo		

NOTA: En los casos en los que haya **Intolerancia la Lactosa** y no haya alergia a la ternera, únicamente se retirarán los lácteos del menú (manteniendo la ternera)

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un producto de SOJA (leche, yogurt) un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un producto de SOJA y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval: Máscaras de animales. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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 Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid
T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

FEBRERO 2018



Menú Colesterolemia

			JUEVES 1	VIERNES 2
			1º Judías pintas estofadas	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)
			2º Albóndigas de pollo en salsa jardinera	2º Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate
			P Plátano	P Natillas de vainilla
			Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y ave
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	1º Lacitos con salsa de tomate	1º Judías verdes rehogadas	1º Garbanzos guisados con verduras	1º Crema de zanahoria
2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate	2º Merluza en salsa verde	2º Ternera estofada con ensalada de lechuga	2º Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y tomate	2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
P Naranja	P Manzana	P Mandarina	P Pera	P Yogurt. Pan integral
Cena: Verdura y ave	Cena: Verdura y ternera	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y conejo	Cena: Ensalada y pescado
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º Arroz con salsa de tomate	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	1º Crema de calabacín	NO LECTIVO	NO LECTIVO
2º Revuelto de huevo con bonito y ensalada de lechuga	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	2º Hamburguesa en salsa jardinera con ensalada de lechuga y tomate		
P Plátano	P Naranja	P Manzana		
Cena: Ternera y ensalada	Cena: Ensalada y ave	Cena: Verdura y lomo		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º Códigos con salsa de tomate	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	1º Arroz hortelano	1º Judías blancas estofadas
2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera	2º Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada de lechuga y tomate	2º Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y tomate	2º Tortilla de patata con ensalada de lechuga	2º Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
P Piña en su jugo	P Plátano	P Naranja	P Manzana	P Yogurt
Cena: Verdura y lomo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y ternera	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y ave
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28		
1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	1º Brócoli rehogado	1º Espirales con salsa de tomate		
2º Huevos cocidos con pisto manchego	2º Rotti de pavo al horno con ensalada de lechuga y maíz	2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate		
P Mandarina	P Pera	P Plátano		
Cena: Verdura y ave	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Verdura y huevo		

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

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.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval: Máscaras de animales. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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 Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid
T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

FEBRERO 2018



Menú sin Cerdo

LUNES 5		MARTES 6		MIÉRCOLES 7		JUEVES 8		VIERNES 9	
1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	2º Tortilla francesa con loncha de queso	1º Lacitos en salsa aurora	2º Merluza en salsa verde	1º Judías verdes con tomate	2º Ternera estofada con patatas dado	1º Garbanzos guisados con verduras	2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate	1º Crema de zanahoria	2º Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
P Naranja		P Manzana		P Mandarina		P Pera		P Yogurt. Pan integral	
Cena: Verdura y ave		Cena: Verdura y huevo		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Arroz y conejo		Cena: Ensalada y pescado	
LUNES 12		MARTES 13		MIÉRCOLES 14		JUEVES 15		VIERNES 16	
1º Arroz con salsa de tomate	2º Revuelto de huevo con bonito. Ensalada de lechuga y maíz	1º Cocido madrileño: sopa de fideos	2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	1º Crema de calabacín	2º Hamburguesa en salsa jardinera con patatas dado	NO LECTIVO		NO LECTIVO	
P Plátano		P Naranja		P Manzana					
Cena: Ternera y patatas		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y huevo					
LUNES 19		MARTES 20		MIÉRCOLES 21		JUEVES 22		VIERNES 23	
1º Coditos en salsa aurora	2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera	1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas)	2º Jamoncitos de pollo en pepitoria con patatas dado	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	2º Merluza al horno con limón y ensalada de lechuga y tomate	1º Arroz hortelano	2º Tortilla de patata con loncha de queso	1º Judías blancas estofadas	2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
P Piña en su jugo		P Plátano		P Naranja		P Manzana		P Yogurt	
Cena: Verdura y huevo		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Patata y ternera		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y ave	
LUNES 26		MARTES 27		MIÉRCOLES 28					
1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)	2º Huevos cocidos con pisto manchego	1º Brócoli rehogado	2º Rotti de pavo al horno con patatas panaderas	1º Espirales con salsa de tomate	2º Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate				
P Mandarina		P Pera		P Plátano					
Cena: Verdura y ave		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y huevo					

El menú irá acompañado de **agua** y **pan**.

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.

Temática y talleres programados: Mes de la GIMNASIA. Taller de Carnaval: Máscaras de animales. Juegos de mini-gimnasia. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria 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 Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los Alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid
T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M