

JUNIO 2018



VIERNES 1			
1º Macarrones con salsa aurora			
2º Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate			
P Yogurt			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:
714	33.7	75.4	26.9
Cena: Verdura y ave			

LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8				
1º Arroz con salsa de tomate		1º Judías blancas estofadas (patata y zanahoria)		1º Puré de verduras frescas (acelga, zanahoria, patata y apio)		1º Sopa de ave con fideos		1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria)				
2º Merluza al horno con salsa verde		2º Hamburguesa de pollo en salsa con guisantes y zanahoria		2º Tortilla de patata con loncha de jamón York		2º Estofado de ternera con salsa jardinera		2º Bacalao al horno con salsa de tomate				
P Pera		P Melón		P Manzana		P Sandía		P Helado				
Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	
700	20.4	74.8	34.1	727	32.7	80.7	26.7	731	29.1	94.5	20.6	
Cena: Verdura y huevo		Cena: Arroz y pescado		Cena: Ensalada y ternera		Cena: Verdura y pescado		Cena: Ensalada y ave				
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15				
1º Ensalada de pasta con atún		1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos		1º Paella valenciana		1º Judías verdes rehogadas con jamón		1º Crema de zanahoria				
2º San Jacobo con rodaja de tomate natural		2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo		2º Merluza en salsa menier		2º Jamoncitos de pollo en pepitoria		2º Huevos cocidos con salsa de tomate y salchichas				
P Manzana		P Melón		P Pera		P Sandía		P Yogurt. Pan integral				
Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	
728	28	65.3	37.9	708	38.5	31.8	60.7	718	35.4	92.9	21.2	
Cena: Verduras y pescado		Cena: Ensalada y huevo		Cena: Verdura y ternera		Cena: Patatas y pescado		Cena: Verdura y pollo				
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22				
1º Arroz hortelano		1º Lentejas a la riojana		1º Crema de calabacín (calabacín y patatas)		1º Códigos con salsa de tomate		MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO (Helado)				
2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera		2º Marrajo al horno con ensalada de lechuga y maíz		2º Filete de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria		2º Revuelto de huevos con champiñones						
P Melón		P Pera		P Plátano		P Sandía						
Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Lip:	
726	23.4	89	29.7	732	27.2	84.9	27.5	707	38.6	53.6	35.2	
Cena: Ensalada y pescado		Cena: Patatas y ternera		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Ensalada y ave						
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
273	5.6	923	389	0.43	0.52	52.2	163	10.9	101	8.4	16.2	3.9

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.

SECOE les desea unas felices vacaciones

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