



# Noviembre/2018

## MENÚ GENERAL

Lunes 29		Martes 30		Miércoles 31		Jueves 1		Viernes 2	
						Festivo		No lectivo	
Lunes 5		Martes 6		Miércoles 7		Jueves 8		Viernes 9	
Arroz con salsa casera de tomate Cazón a la andaluza 1-3-4-5T-6T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina		Crema de zanahoria (patatas y zanahoria) Chuleta de sajonia al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana		Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan 1-12T-13T Pera ECOLÓGICA		Espaguetis carbonara 1-2-3T-8 Revuelto de huevo con champiñón 3 Pan 1-12T-13T Plátano		Alubias blancas con chorizo 2T-8T Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Natillas de vainilla 2	
Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena	
Verdura y ternera		Ensalada y pescado 4		Verdura y pavo		Ensalada y pescado 4		Verdura y huevo 3	
Kc:681,6	Pr:37,3	Kc:687,9	Pr:21,0	Kc:732,5	Pr:34,7	Kc:681,7	Pr:28,4	Kc:734,1	Pr:55,9
Li:14,9	HC:93,5	Li:27,8	HC:80,8	Li:10,0	HC:124,5	Li:22,9	HC:84,8	Li:16,1	HC:86,5
Lunes 12		Martes 13		Miércoles 14		Jueves 15		Viernes 16	
Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Hamburguesa de ternera 8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Pera		Sopa de ave con estrellitas 1-3T Marrajo en salsa con verduritas 4-5T-6T Pan 1-12T-13T Naranja		Judías verdes con salsa de tomate casera Pollo en salsa Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano		Lentejas burgalesas (judías verdes) Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana		Coditos a la boloñesa 1-3T Tortilla francesa 3 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2	
Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena	
Ensalada y pescado 4		Verdura y pollo		Ensalada y huevo 3		Verdura y ternera		Ensalada y pescado 4	
Kc:687,7	Pr:24,7	Kc:660,9	Pr:68,1	Kc:682,3	Pr:42,5	Kc:682,2	Pr:25,2	Kc:739,0	Pr:30,0
Li:31,6	HC:83,6	Li:7,6	HC:74,7	Li:17,0	HC:77,8	Li:20,4	HC:96,0	Li:23,8	HC:93,8
Lunes 19		Martes 20		Miércoles 21		Jueves 22		Viernes 23	
Arroz con verduras Huevos cocidos con pisto manchego 3 Pan 1-12T-13T Naranja		Brócoli rehogado con bacon Hamburguesa de pollo y cerdo 8 Patatas dado Pan 1-12T-13T Manzana		Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) ECOLÓGICO Merluza empanada 1-2T-3-4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera		Lacitos a la española (chorizo) 1-2T-3T-8T Estofado de ternera a la jardinera Pan 1-12T-13T Mandarina		Patatas guisadas con costillas Caella al limón 4-5T-6T Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan integral 1-12-13T 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:676,8	Pr:22,7	Kc:733,4	Pr:39,8	Kc:728,4	Pr:30,8	Kc:690,7	Pr:30,6	Kc:707,0	Pr:46,1
Li:21,0	HC:95,9	Li:35,6	HC:61,5	Li:8,9	HC:118,9	Li:19,9	HC:90,6	Li:18,2	HC:73,5
Lunes 26		Martes 27		Miércoles 28		Jueves 29		Viernes 30	
Lentejas con chorizo 2T-8T Buñuelos de bacalao Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera		Macarrones con salsa de tomate casera ECOLÓGICO Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Manzana		Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Lomo adobado al horno Patatas fritas Pan 1-12T-13T Plátano		Paella valenciana 4-5-6-13 Tilapia al horno con setas 4 Pan 1-12T-13T Naranja		Sopa de trigo americano (pollo y verduras) 1-3T Perrito caliente 1-8 Patatas fritas Yogur con topping 1-2	
Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena	
Ensalada y pavo		Verdura y pescado 4		Arroz y huevo 3		Ensalada y ternera		Verdura y pescado 4	
Kc:698,6	Pr:25,4	Kc:711,5	Pr:20,3	Kc:738,8	Pr:23,5	Kc:652,4	Pr:49,1	Kc:663,1	Pr:32,4
Li:19,4	HC:98,8	Li:20,7	HC:108,5	Li:28,7	HC:90,7	Li:16,4	HC:80,1	Li:22,3	HC:81,1

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
194	5,1	848	406	0,48	0,42	61,2	132	9,8	125	7,3	17,1	3,7

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).