



Octubre/2018

MENÚ GENERAL

Lunes 1		Martes 2		Miércoles 3		Jueves 4		Viernes 5	
Arroz murciano (judías verdes) Empanadillas de atún 1-2T-3-4-5T-6T-8T		Salteado mediterráneo Lomo asado con salsa de manzana		Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T		Espaguetis a la boloñesa 1-3T Tortilla francesa 1T-3		Alubias blancas con chorizo 2T-8T Merluza a la romana 1-3-4	
Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Melón ECOLÓGICO		Pan 1-12T-13T Manzana		Pan 1-12T-13T Sandía		Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Plátano		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 huevo 3		Ensalada y pescado 4		Verdura y pavo	
Kc:716,0	Pr:17,6	Kc:670,7	Pr:18,7	Kc:667,9	Pr:34,4	Kc:700,5	Pr:26,5	Kc:751,2	Pr:48,9
Li:15,9	HC:122,0	Li:34,1	HC:66,4	Li:10,0	HC:105,7	Li:20,1	HC:97,4	Li:19,0	HC:91,3
Lunes 8		Martes 9		Miércoles 10		Jueves 11		Viernes 12	
Festivo local		Arroz con salsa casera de tomate Hamburguesas de ternera a la jardinera 8		Brócoli con patata y zanahoria Pollo al limón		Lentejas con chorizo 2T-8T Rabas de calamar		Festivo	
		Pan 1-12T-13T Melón		Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano		Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Manzana			
		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena			
		Verdura y pollo		Ensalada y huevo 3		Verdura y ternera			
		Kc:690,4	Pr:23,0	Kc:629,3	Pr:40,4	Kc:670,1	Pr:31,6		
		Li:30,9	HC:97,1	Li:14,4	HC:77,2	Li:22,1	HC:83,8		
Lunes 15		Martes 16		Miércoles 17		Jueves 18		Viernes 19	
Arroz caldoso al puerto 6 Tortilla de patata 1T-3 Rollitos de York 8		Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Contramuslos de pollo en su jugo Patatas dado		Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO Merluza a la andaluza 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13		Macarrones a la española (chorizo) 1-2T-3T-8T Estofado de ternera a la jardinera		Judías verdes salteadas con dados de pavo 2-3T-8-10T Bacalao a la vizcaína 4	
Pan 1-12T-13T Manzana		Pan 1-12T-13T Melón		Pan 1-12T-13T Pera		Pan 1-12T-13T Plátano		Pan 1-12T-13T Yogur 2	
Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena	
Verdura y ternera		Pasta y pescado 1-3T-4-5T-6T		Verdura y huevo 3		Ensalada y pescado 4		Ensalada y pavo	
Kc:664,0	Pr:18,3	Kc:719,9	Pr:35,1	Kc:693,4	Pr:46,1	Kc:731,1	Pr:31,9	Kc:618,9	Pr:51,6
Li:18,5	HC:105,0	Li:20,2	HC:86,7	Li:14,1	HC:87,8	Li:19,9	HC:99,3	Li:12,1	HC:72,8
Lunes 22		Martes 23		Miércoles 24		Jueves 25		Viernes 26	
Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza 1-2T-3T-4		Lacitos a la napolitana 1-3T Huevos empanados con bechamel 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T-13		Crema de puerros Lacón a la gallega		Arroz tres delicias 1T-3-8 Salmón con salsa de setas 4		Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T	
Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja		Pan 1-12T-13T Manzana		Patatas panaderas al vapor 13 Pan 1-12T-13T Plátano		Pan 1-12T-13T Pera		Pan integral 1-12-13T Yogur 2	
Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena	
Ensalada y huevo 3		Verdura y pollo		Ensalada y pescado 4		Verdura y ternera		Ensalada y pescado 4	
Kc:671,1	Pr:27,2	Kc:664,0	Pr:20,1	Kc:704,7	Pr:40,0	Kc:632,3	Pr:38,4	Kc:724,3	Pr:39,7
Li:15,9	HC:97,2	Li:12,0	HC:118,5	Li:10,9	HC:105,3	Li:12,9	HC:85,1	Li:14,3	HC:104,7
Lunes 29		Martes 30		Miércoles 31		Jueves 1		Viernes 2	
Patatas a la marinera (calamar y verduras) (sin legumbres) 6 Albóndigas de ternera en salsa española		Coditos con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Merluza en su salsa 1-4		Crema de calabaza Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8		Festivo		No lectivo	
Patatas dado Pan 1-12T-13T Pera		Pan 1-12T-13T Manzana		Pan 1-12T-13T Gelatina 1T-2T-3T					
Sugerencia Cena		Sugerencia Cena		Sugerencia Cena					
Ensalada y pescado 4		Verdura y ternera		Ensalada y cerdo					
Kc:763,3	Pr:29,3	Kc:660,8	Pr:51,5	Kc:602,9	Pr:23,5				
Li:23,2	HC:100,8	Li:8,4	HC:91,9	Li:23,0	HC:69,0				

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.

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).