

Febrero 2019

MENÚ GENERAL

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Lunes 28 | Martes 29 | Miércoles 30 | Jueves 31 | Viernes 1 |
|--|---|--|--|--|
| | | | | Alubias blancas con verduras (patata y zanahoria) Revuelto de huevo con champiñón 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja S. Cena Ensalada y pollo Kc:679,9 Pr:35,4 Li:22,7 HC:74,7 |
| Lunes 4 | Martes 5 | Miércoles 6 | Jueves 7 | Viernes 8 |
| Crema de zanahoria (patatas y zanahoria) Hamburguesa de ternera a la jardinera 8 Pan 1-12T-13T Pera S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:695,4 Pr:24,1 Li:31,6 HC:88,3 | Lentejas con chorizo 2T-8T Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina S. Cena Verdura y pollo Kc:689,5 Pr:26,0 Li:20,8 HC:93,3 | Brócoli con patata y zanahoria Muslito de pollo en pepitoria Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano S. Cena Arroz y huevo 3 Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5 | Arroz milanesa (magro y verduras) Salmón al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA S. Cena Verdura y ternera Kc:705,4 Pr:44,2 Li:14,3 HC:96,0 | Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan 1-12T-13T Yogur 2 S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:737,1 Pr:37,9 Li:12,1 HC:115,8 |
| Lunes 11 | Martes 12 | Miércoles 13 | Jueves 14 | Viernes 15 |
| Arroz caldoso con chipirones 6 Tortilla de patata 3 Loncha de York 8 Pan 1-12T-13T Manzana S. Cena Verdura y ternera Kc:683,7 Pr:19,8 Li:16,4 HC:113,5 | Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Filete de contramuslos de pollo en su jugo Patatas dado Pan 1-12T-13T Naranja S. Cena Pasta y pescado 1-3T-4 Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7 | Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO Merluza rebozada 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera S. Cena Verdura y pavo Kc:693,4 Pr:46,1 Li:14,1 HC:87,8 | Macarrones con chorizo y salsa de tomate 1-2T-3T-8T Estofado de ternera a la jardinera Pan 1-12T-13T Plátano S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:731,0 Pr:31,5 Li:19,9 HC:99,3 | Judías verdes rehogadas con jamón 8 Bacalao a la vizcaína 4 Patatas dado Pan 1-12T-13T Yogur 2 S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:688,3 Pr:53,4 Li:13,7 HC:73,9 |
| Lunes 18 | Martes 19 | Miércoles 20 | Jueves 21 | Viernes 22 |
| Lentejas estofadas con verduras Varitas de merluza 1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja S. Cena Ensalada y ternera Kc:676,3 Pr:27,3 Li:14,3 HC:102,6 | Lacitos con salsa aurora 1-2-3T Huevos empanados con bechamel 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T-13 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana S. Cena Verdura y pollo Kc:693,0 Pr:20,7 Li:12,8 HC:120,5 | Crema de puerros y patatas Lacón a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3 | Arroz tres delicias 3-8 Filete de rape al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:633,6 Pr:34,3 Li:13,4 HC:87,2 | Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan integral 1-12-13T Yogur 2 S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:736,1 Pr:40,0 Li:14,3 HC:106,9 |
| Lunes 25 | Martes 26 | Miércoles 27 | Jueves 28 | Viernes 1 |
| Patatas a la marinera (calamar y verduras) 6 Albóndigas de ternera con salsa de tomate 8 Pan 1-12T-13T Pera S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:670,5 Pr:29,5 Li:21,3 HC:82,6 | Coditos con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Merluza en salsa verde 1-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana S. Cena Verdura y ternera Kc:706,7 Pr:53,8 Li:9,4 HC:96,4 | Crema de calabaza y patatas Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Plátano S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:683,8 Pr:24,3 Li:23,0 HC:86,0 | Arroz murciano (judías verdes) Pizza de carnaval 1-2-8 Flan bailarín 2 S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:638,8 Pr:23,5 Li:14,8 HC:102,6 | No lectivo |

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 |
| 250 | 5,8 | 8,5 | 78,9 | 0,45 | 0,48 | 71,2 | 166 | 12 | 146 | 7,6 | 18,1 | 4,3 |

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja T=TRAZAS 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuces

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).

February 2019

GENERAL MENU

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

| Monday 28 | Tuesday 29 | Wednesday 30 | Thursday 31 | Friday 1 |
|--|---|---|--|--|
| | | | | White beans with vegetables (potatoes and carrot) Scrambled eggs with mushroom 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and chicken Kc:679,9 Pr:35,4 Li:22,7 HC:74,7 |
| Monday 4 | Tuesday 5 | Wednesday 6 | Thursday 7 | Friday 8 |
| Cream of carrot soup (potatoes and carrot) Garden style beef hamburger 8 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Salad and fish 4 Kc:695,4 Pr:24,1 Li:31,6 HC:88,3 | Lentil stew with chorizo 2T-8T Battered calamari 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Dinner: Vegetable and chicken Kc:689,5 Pr:26,0 Li:20,8 HC:93,3 | Broccoli with potatoes and carrot Chicken thigh in pepitoria Diced potatoes Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Rice and egg 3 Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5 | Milanese style rice (lean and vegetables) Oven-baked salmon with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple ECOLOGIC Dinner: Vegetable and beef Kc:705,4 Pr:44,2 Li:14,3 HC:96,0 | SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:737,1 Pr:37,9 Li:12,1 HC:115,8 |
| Monday 11 | Tuesday 12 | Wednesday 13 | Thursday 14 | Friday 15 |
| Soupy rice with squid 6 Spanish omelette 3 Ham slices 8 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and beef Kc:683,7 Pr:19,8 Li:16,4 HC:113,5 | Sautéed chard with potatoes and carrot Chicken drumsticks fillet in their juice Diced potatoes Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Pasta and fish 1-3T-4 Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7 | Chickpeas stew (carrot and pepper) ECOLOGIC Breaded hake 1-3-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and turkey Kc:693,4 Pr:46,1 Li:14,1 HC:87,8 | Macaroni with chorizo and homemade tomato sauce 1-2T-3T-8T Garden style beef stew Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:731,0 Pr:31,5 Li:19,9 HC:99,3 | Sautéed french beans with ham 8 Biscay style cod 4 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:688,3 Pr:53,4 Li:13,7 HC:73,9 |
| Monday 18 | Tuesday 19 | Wednesday 20 | Thursday 21 | Friday 22 |
| Lentil stew with vegetables Hake bites 1-2T-3T-4-5T-6-8T-13T Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and beef Kc:676,3 Pr:27,3 Li:14,3 HC:102,6 | Pasta loops with aurora sauce 1-2-3T Breaded eggs with bechamel 1-2-3-4T-5T-6T-8-10T-11T-13 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and chicken Kc:693,0 Pr:20,7 Li:12,8 HC:120,5 | Cream of leek and potatoes soup Galician style cured ham Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3 | Chinese fried rice 3-8 Baked monkfish fillet 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:633,6 Pr:34,3 Li:13,4 HC:87,2 | SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T Brown bread 1-12-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:736,1 Pr:40,0 Li:14,3 HC:106,9 |
| Monday 25 | Tuesday 26 | Wednesday 27 | Thursday 28 | Friday 1 |
| Potatoes in mariniere sauce (squid and vegetable) 6 Beef meatballs with tomato sauce 8 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Salad and fish 4 Kc:670,5 Pr:29,5 Li:21,3 HC:82,6 | Pasta shells with homemade tomato sauce ECOLOGIC 1 Hake with green sauce 1-4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and beef Kc:706,7 Pr:53,8 Li:9,4 HC:96,4 | Cream of pumpkin and potatoes soup Eggs with sausages and tomato sauce 3-8 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:683,8 Pr:24,3 Li:23,0 HC:86,0 | Murcian style rice (french beans) Carnival pizza 1-2-8 Dancing crème caramel 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:638,8 Pr:23,5 Li:14,8 HC:102,6 | No school day |

Every menu will be served with water. Theoretical nutritional assessments are made for the age group 6-9 years (boys).

Suggestions for breakfast: always include a dairy product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.
Suggestions for afternoon snack: include a dairy and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------|-------|--------|--------------|------------|----------|--------|--------|-----------|------------|-----------|--------------|----------|----------|
| 1-Gluten | 2-Milk | 3-Egg | 4-Fish | 5-Crustacean | 6-Molluscs | 7-Peanut | 8-Soya | 9-Nuts | 10-Celery | 11-Mustard | 12-Sesame | 13-Sulphites | 14-Lupin | T=TRACES |
|----------|--------|-------|--------|--------------|------------|----------|--------|--------|-----------|------------|-----------|--------------|----------|----------|