

February 2019

ALLERGY TO PULSES

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Monday 28	Tuesday 29	Wednesday 30	Thursday 31	Friday 1
				Sautéed chard with potatoes and carrot Scrambled eggs with mushroom 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and chicken
				Kc:670,3 Pr:28,1 Li:19,9 HC:78,7
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Cream of carrot soup (potatoes and carrot) Beef hamburger in sauce (homemade) 1 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Salad and fish 4	Sautéed vegetables stew (cauliflower, broccoli, potatoes and carrot) Grilled calamari 6 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Dinner: Vegetable and chicken	Broccoli with potatoes and carrot Chicken thigh in pepitoria Diced potatoes Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Rice and egg 3	Milanese style rice (lean and vegetables) (pulses free) Oven-baked salmon with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple ECOLOGIC Dinner: Vegetable and beef	SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Beef, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4
Kc:672,3 Pr:41,7 Li:13,8 HC:85,9	Kc:677,9 Pr:53,6 Li:12,6 HC:80,8	Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5	Kc:700,0 Pr:43,8 Li:14,3 HC:95,1	Kc:709,6 Pr:46,9 Li:12,1 HC:99,1
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Soupy rice with squid 6 Spanish omelette 3 Cheese slices 2 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and beef	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	Fresh vegetables purée (chard, leek, carrot and potatoes) Breaded hake 1-3-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and turkey	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Garden style beef stew (pulses free) Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4	Sautéed cauliflower Biscay style cod 4 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and egg 3
Kc:707,2 Pr:19,1 Li:19,1 HC:114,2	Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7	Kc:675,0 Pr:41,3 Li:12,1 HC:87,7	Kc:731,8 Pr:32,9 Li:18,8 HC:101,3	Kc:689,0 Pr:46,5 Li:20,9 HC:71,9
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Sautéed vegetables stew (carrot, cauliflower, broccoli and potatoes) Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and beef	Pasta loops with aurora sauce 1-2-3T Boiled eggs 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and chicken	Cream of leek and potatoes soup Galician style cured ham Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4	Chinese fried rice (pulses free) 3 Baked monkfish fillet 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and egg 3	SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Beef, chicken, carrot and potatoes Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4
Kc:642,7 Pr:49,4 Li:8,0 HC:84,4	Kc:656,5 Pr:28,7 Li:20,2 HC:86,7	Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3	Kc:608,3 Pr:33,1 Li:12,4 HC:84,9	Kc:709,6 Pr:46,9 Li:12,1 HC:99,1
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 1
Potatoes in marinere sauce (squid and vegetable) (pulses free) 6 Beef meatballs (homemade) with tomato sauce 1 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Salad and fish 4	Pasta shells with homemade tomato sauce ECOLOGIC 1 Hake with green sauce (peas free) 1-4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and beef	Cream of pumpkin and potatoes soup Eggs with tomato sauce 3 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4	Rice with vegetables Special carnival pizza Dancing crème caramel 2 Dinner: Salad and egg 3	No school day
Kc:676,9 Pr:40,8 Li:13,8 HC:89,5	Kc:689,8 Pr:52,0 Li:9,3 HC:93,8	Kc:689,3 Pr:28,2 Li:21,9 HC:85,7	Kc:660,6 Pr:28,8 Li:9,5 HC:64,1	

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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a diary 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

Febrero 2019

ALERGIA A LEGUMBRES

Empresa premiada Madrid Excelente a la Confianza de los Clientes

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
				Acelgas rehogadas con patatas 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:670,3 Pr:28,1 Li:19,9 HC:78,7
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Crema de zanahoria (patatas y zanahoria) Hamburguesa de ternera en salsa (casera) 1 Pan 1-12T-13T Pera	Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria) Calamares a la plancha 6 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Brócoli con patata y zanahoria Muslito de pollo en pepitoria Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz milanesa (magro y verdura) (sin legumbre) Salmón al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:672,3 Pr:41,7 Li:13,8 HC:85,9	S. Cena Verdura y pollo Kc:677,9 Pr:53,6 Li:12,6 HC:80,8	S. Cena Arroz y huevo 3 Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:700,0 Pr:43,8 Li:14,3 HC:95,1	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:709,6 Pr:46,9 Li:12,1 HC:99,1
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Arroz caldoso con chipirones 6 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Manzana	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Filete de contramuslos de pollo en su jugo Patatas dado Pan 1-12T-13T Naranja	Puré de verduras frescas (acelgas, puerro, zanahorias y patatas) Merluza rebozada 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Estofado de ternera a la jardinera (sin legumbre) Pan 1-12T-13T Plátano	Coliflor rehogada Bacalao a la vizcaína 4 Patatas dado Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:707,2 Pr:19,1 Li:19,1 HC:114,2	S. Cena Pasta y pescado 1-3T-4 Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:675,0 Pr:41,3 Li:12,1 HC:87,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:731,8 Pr:32,9 Li:18,8 HC:101,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:689,0 Pr:46,5 Li:20,9 HC:71,9
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Menestra de verduras rehogadas (coliflor, brócoli, patata y zanahoria) Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lacitos con salsa aurora 1-2-3T Huevos cocidos 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de puerros y patatas Lacón a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz tres delicias (sin legumbre) 3 Filete de rape al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Carne de ternera, pollo, zanahoria y patata Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y ternera Kc:642,7 Pr:49,4 Li:8,0 HC:84,4	S. Cena Verdura y pollo Kc:656,5 Pr:28,7 Li:20,2 HC:86,7	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:608,3 Pr:33,1 Li:12,4 HC:84,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:709,6 Pr:46,9 Li:12,1 HC:99,1
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 1
Patatas a la marinera (calamar y verduras) (sin legumbres) 6 Albóndigas de ternera (caseras) con salsa de tomate 1 Pan 1-12T-13T Pera	Coditos con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Merluza en salsa verde (sin guisantes) 1-4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de calabaza y patatas Huevos con salsa de tomate 3 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz con verduras Pizza de carnaval especial Flan bailarín 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:676,9 Pr:40,8 Li:13,8 HC:89,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:689,8 Pr:52,0 Li:9,3 HC:93,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:689,3 Pr:28,2 Li:21,9 HC:85,7	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:660,6 Pr:28,8 Li:9,5 HC:64,1	

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 (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).

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

February 2019

ALLERGY TO FISH AND SHELLFISH

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 pork Kc:695,4 Pr:24,1 Li:31,6 HC:88,3	Lentil stew with chorizo 2T-8T Chicken nuggets 1-8 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Dinner: Vegetable and beef Kc:712,1 Pr:31,8 Li:19,6 HC:96,9	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 saxony filet Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple ECOLOGIC Dinner: Vegetable and chicken Kc:747,5 Pr:25,5 Li:28,6 HC:94,9	SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and turkey Kc:737,1 Pr:37,9 Li:12,1 HC:115,8
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Rice with homemade tomato sauce Spanish omelette 3 Ham slices 8 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and beef Kc:684,9 Pr:18,1 Li:17,5 HC:112,5	Sautéed chard with potatoes and carrot Chicken drumsticks fillet in their juice Diced potatoes Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Pasta and pork 1-3T Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7	Chickpeas stew (carrot and pepper) ECOLOGIC Grilled pork loin Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and turkey Kc:674,8 Pr:24,6 Li:24,8 HC:80,1	Macaroni with chorizo and homemade tomato sauce 1-2T-3T-8T Garden style beef stew Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and chicken Kc:731,0 Pr:31,5 Li:19,9 HC:99,3	Sautéed french beans with ham 8 Chicken and pork hamburger 8 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:731,8 Pr:46,7 Li:25,7 HC:69,8
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Lentil stew with vegetables Grilled chicken fillet Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and beef Kc:697,9 Pr:40,6 Li:22,4 HC:74,8	Pasta loops with aurora sauce 1-2-3T Boiled eggs 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and chicken Kc:656,5 Pr:28,7 Li:20,2 HC:86,7	Cream of leek and potatoes soup Galician style cured ham Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and pork Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3	Chinese fried rice 3-8 Turkey sausages 8 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:715,7 Pr:19,7 Li:28,2 HC:99,3	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 turkey Kc:736,1 Pr:40,0 Li:14,3 HC:106,9
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 1
Potato stew with vegetables (carrot and pepper) Beef meatballs with tomato sauce 8 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Salad and chicken Kc:679,3 Pr:27,1 Li:20,1 HC:87,8	Pasta shells with homemade tomato sauce ECOLOGIC 1 Oven-baked cured ham Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and beef Kc:665,2 Pr:39,4 Li:12,6 HC:94,9	Cream of pumpkin and potatoes soup Eggs with sausages and tomato sauce 3-8 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and pork 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

Febrero 2019

ALERGIA A PESCADO Y MARISCO

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	Lentejas con chorizo 2T-8T Nuggets de pollo 1-8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Brócoli con patata y zanahoria Muslito de pollo en pepitoria Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz milanesa (magro y verduras) Sajonia al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	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 cerdo Kc:695,4 Pr:24,1 Li:31,6 HC:88,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:712,1 Pr:31,8 Li:19,6 HC:96,9	S. Cena Arroz y huevo 3 Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5	S. Cena Verdura y pollo Kc:747,5 Pr:25,5 Li:28,6 HC:94,9	S. Cena Ensalada y pavo Kc:737,1 Pr:37,9 Li:12,1 HC:115,8
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Arroz con salsa casera de tomate Tortilla de patata 3 Loncha de York 8 Pan 1-12T-13T Manzana	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Filete de contramuslos de pollo en su jugo Patatas dado Pan 1-12T-13T Naranja	Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con chorizo y salsa de tomate 1-2T-3T-8T Estofado de ternera a la jardinera Pan 1-12T-13T Plátano	Judías verdes rehogadas con jamón 8 Hamburguesa de pollo y cerdo 8 Patatas dado Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:684,9 Pr:18,1 Li:17,5 HC:112,5	S. Cena Pasta y cerdo 1-3T Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:674,8 Pr:24,6 Li:24,8 HC:80,1	S. Cena Ensalada y pollo Kc:731,0 Pr:31,5 Li:19,9 HC:99,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:731,8 Pr:46,7 Li:25,7 HC:69,8
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Lentejas estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lacitos con salsa aurora 1-2-3T Huevos cocidos 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de puerros y patatas Lacón a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz tres delicias 3-8 Salchichas de pavo 8 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	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 ternera Kc:697,9 Pr:40,6 Li:22,4 HC:74,8	S. Cena Verdura y pollo Kc:656,5 Pr:28,7 Li:20,2 HC:86,7	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:715,7 Pr:19,7 Li:28,2 HC:90,3	S. Cena Ensalada y pavo Kc:736,1 Pr:40,0 Li:14,3 HC:106,9
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 1
Patatas guisadas con verduras (zanahoria y pimiento) Albóndigas de ternera con salsa de tomate 8 Pan 1-12T-13T Pera	Coditos con salsa de tomate casera ECOLÓGICO 1 Lacón al horno Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de calabaza y patatas Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz murciano (judías verdes) Pizza de carnaval 1-2-8 Flan bailarín 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pollo Kc:679,3 Pr:27,1 Li:20,1 HC:87,8	S. Cena Verdura y ternera Kc:665,2 Pr:39,4 Li:12,6 HC:94,9	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:683,8 Pr:24,3 Li:23,0 HC:86,0	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:638,8 Pr:23,5 Li:14,8 HC:102,6	

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-Crustáceo 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuzes 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).

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

February 2019

ALLERGY TO MILK

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 chicken and pork hamburger 8 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Salad and fish 4 Kc:685,6 Pr:31,2 Li:19,0 HC:87,5	Lentil stew with vegetables Grilled calamari 6 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Dinner: Vegetable and chicken Kc:681,0 Pr:55,9 Li:14,6 HC:75,5	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 pork Kc:705,4 Pr:44,2 Li:14,3 HC:96,0	SECOE style stew: Noodle soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes and chicken Bread 1-12T-13T Soya milk 8 Dinner: Salad and fish 4 Kc:696,1 Pr:38,2 Li:9,9 HC:108,3
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 pork 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 homemade tomato sauce 1-3T Garden style chicken stew Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:716,1 Pr:46,3 Li:9,4 HC:105,1	Sautéed french beans with ham 8 Biscay style cod 4 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Soya milk 8 Dinner: Salad and egg 3 Kc:653,5 Pr:54,7 Li:13,7 HC:62,8
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Lentil stew with vegetables Battered hake 1-3-4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and pork Kc:663,0 Pr:44,6 Li:12,9 HC:84,0	Pasta loops with homemade tomato sauce 1-3T Boiled eggs 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and chicken Kc:673,5 Pr:29,0 Li:21,0 HC:87,9	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 and chicken Brown bread 1-12-13T Soya milk 8 Dinner: Salad and fish 4 Kc:695,0 Pr:40,2 Li:12,2 HC:99,4
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 1
Potatoes in mariniera sauce (squid and vegetable) 6 Chicken and pork meatballs with sauce 8 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Salad and fish 4 Kc:667,9 Pr:32,6 Li:19,7 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 chicken Kc:706,7 Pr:53,4 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) Special carnival pizza Soya milk 8 Dinner: Salad and egg 3 Kc:614,4 Pr:22,0 Li:8,4 HC:50,4	No school day

NOTE: in lactose intolerance cases without beef allergy, we only take off dairy products from de menu (keeping the beef).

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 soya product, a cereal and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a soya product 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

Febrero 2019

ALERGIA A PROTEÍNA DE LECHE DE VACA

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 pollo y cerdo a la jardinera 8 Pan 1-12T-13T Pera	Lentejas estofadas con verduras Calamares a la plancha 6 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Brócoli con patata y zanahoria Muslito de pollo en pepitoria Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz milanese (magro y verduras) Salmón al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata y carne de pollo Pan 1-12T-13T Lácteo de soja 8
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Arroz y huevo 3	S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Ensalada y pescado 4
Kc:685,6 Pr:31,2 Li:19,0 HC:87,5	Kc:681,0 Pr:55,9 Li:14,6 HC:75,5	Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5	Kc:705,4 Pr:44,2 Li:14,3 HC:96,0	Kc:696,1 Pr:38,2 Li:9,9 HC:108,3
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	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Filetes de contramuslos de pollo en su jugo Patatas dado Pan 1-12T-13T Naranja	Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO Merluza rebozada 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Estofado de pollo a la jardinera Pan 1-12T-13T Plátano	Judías verdes rehogadas con jamón 8 Bacalao a la vizcaína 4 Patatas dado Pan 1-12T-13T Lácteo de soja 8
S. Cena Verdura y cerdo	S. Cena Pasta y pescado 1-3T-4	S. Cena Verdura y pavo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3
Kc:683,7 Pr:19,8 Li:16,4 HC:113,5	Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7	Kc:693,4 Pr:46,1 Li:14,1 HC:87,8	Kc:716,1 Pr:46,3 Li:9,4 HC:105,1	Kc:653,5 Pr:54,7 Li:13,7 HC:62,8
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Lentejas estofadas con verduras Merluza a la romana 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lacitos con salsa de tomate casera 1-3T Huevos cocidos 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de puerros y patatas Lacón a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz tres delicias 3-8 Filete de rape al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata y carne de pollo Pan integral 1-12-13T Lácteo de soja 8
S. Cena Ensalada y cerdo	S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y huevo 3	S. Cena Ensalada y pescado 4
Kc:663,0 Pr:44,6 Li:12,9 HC:84,0	Kc:673,5 Pr:29,0 Li:21,0 HC:87,9	Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3	Kc:633,6 Pr:34,3 Li:13,4 HC:87,2	Kc:695,0 Pr:40,2 Li:12,2 HC:99,4
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 1
Patatas a la marinera (calamar y verduras) 6 Albóndigas de pollo y cerdo en salsa 8 Pan 1-12T-13T Pera	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	Crema de calabaza y patatas Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz murciano (judías verdes) Pizza de carnaval especial Lácteo de soja 8	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Verdura y pollo	S. Cena Ensalada y pescado 4	S. Cena Ensalada y huevo 3	
Kc:667,9 Pr:32,6 Li:19,7 HC:82,6	Kc:706,7 Pr:53,8 Li:9,4 HC:96,4	Kc:683,8 Pr:24,3 Li:23,0 HC:86,0	Kc:614,4 Pr:22,0 Li:8,4 HC:50,4	

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. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

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.

1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustaceo 6-Moluscus 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sesamo 13-Sulfitos 14-Altramuzos 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).

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

February 2019

ALLERGY TO EGGS

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) Sautéed potatoes with mushrooms Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange
				Dinner: Salad and chicken
				Kc:680,3 Pr:26,4 Li:10,2 HC:107,5
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	Lentil stew with chorizo 2T-8T Grilled calamari 6 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine	Broccoli with potatoes and carrot Chicken thigh in pepitoria Diced potatoes Bread 1-12T-13T Banana	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	SECOE style stew: Noodle soup (egg free) Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and chicken	Dinner: Rice and pork	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and fish 4
Kc:695,4 Pr:24,1 Li:31,6 HC:88,3	Kc:699,0 Pr:58,6 Li:16,2 HC:74,9	Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5	Kc:705,4 Pr:44,2 Li:14,3 HC:96,0	Kc:731,6 Pr:34,7 Li:12,5 HC:117,7
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Soupy rice with squid 6 Oven-baked cured ham Cheese slices 2 Bread 1-12T-13T Apple	Sautéed chard with potatoes and carrot Chicken drumsticks fillet in their juice Diced potatoes Bread 1-12T-13T Orange	Chickpeas stew (carrot and pepper) ECOLOGIC Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	Macaroni with chorizo and homemade tomato sauce (egg free) 2T-8T Garden style beef stew Bread 1-12T-13T Banana	Sautéed french beans with ham 8 Biscay style cod 4 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Yogurt 2
Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Pasta (egg free) and fish 4	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and chicken
Kc:675,4 Pr:39,5 Li:14,3 HC:99,2	Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7	Kc:662,7 Pr:48,1 Li:10,9 HC:85,2	Kc:729,3 Pr:28,6 Li:19,6 HC:103,3	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 Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange	Spaghetti in aurora sauce (egg free) 2 Chicken nuggets 1-8 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Cream of leek and potatoes soup Galician style cured ham Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Banana	Chinese fried rice (egg free) 8 Baked monkfish fillet 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear	SECOE style stew: Noodle soup (egg free) Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T Brown bread 1-12-13T Yogurt 2
Dinner: Salad and beef	Dinner: Vegetable and turkey	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and pork	Dinner: Salad and fish 4
Kc:645,8 Pr:51,6 Li:10,0 HC:79,2	Kc:684,9 Pr:20,3 Li:15,8 HC:113,3	Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3	Kc:604,9 Pr:33,0 Li:11,3 HC:86,5	Kc:730,6 Pr:36,8 Li:14,7 HC:108,7
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 1
Potatoes in marinere sauce (squid and vegetable) 6 Beef meatballs with tomato sauce 8 Bread 1-12T-13T Pear	Pasta shells with homemade tomato sauce ECOLOGIC 1 Hake with green sauce 1-4 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple	Cream of pumpkin and potatoes soup Turkey sausages with tomato sauce 8 Bread 1-12T-13T Banana	Murcian style rice (french beans) Carnival pizza 1-2-8 Dancing crème caramel 2	No school day
Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Vegetable and beef	Dinner: Salad and fish 4	Dinner: Salad and pork	
Kc:670,5 Pr:29,5 Li:21,3 HC:82,6	Kc:706,7 Pr:53,8 Li:9,4 HC:96,4	Kc:687,3 Pr:18,8 Li:25,7 HC:86,7	Kc:638,8 Pr:23,5 Li:14,8 HC:102,5	

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

Febrero 2019

ALERGIA AL HUEVO

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) Salteado de patata y champiñón Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja
				S. Cena Ensalada y pollo Kc:680,3 Pr:26,4 Li:10,2 HC:107,5
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	Lentejas con chorizo 2T-8T Calamares a la plancha 6 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Brócoli con patata y zanahoria Muslito de pollo en pepitoria Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano	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	Cocido SECOE: Sopa de fideos (sin huevo) Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:695,4 Pr:24,1 Li:31,6 HC:88,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:699,0 Pr:58,6 Li:16,2 HC:74,9	S. Cena Arroz y cerdo Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:705,4 Pr:44,2 Li:14,3 HC:96,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:731,6 Pr:34,7 Li:12,5 HC:117,7
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Arroz caldoso con chipirones 6 Lacón al horno Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Manzana	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Filete de contramuslos de pollo en su jugo Patatas dado Pan 1-12T-13T Naranja	Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con chorizo y salsa de tomate (sin huevo) 2T-8T Estofado de ternera a la jardinera Pan 1-12T-13T Plátano	Judías verdes rehogadas con jamón 8 Bacalao a la vizcaína 4 Patatas dado Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:675,4 Pr:39,5 Li:14,3 HC:99,2	S. Cena Pasta (sin huevo) y pescado 4 Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:662,7 Pr:48,1 Li:10,9 HC:85,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:729,3 Pr:28,6 Li:19,6 HC:103,3	S. Cena Ensalada y pollo 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 Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Espaguetis en salsa aurora (sin huevo) 2 Nuggets de pollo 1-8 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de puerros y patatas Lacón a la gallega Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz tres delicias (sin huevo) 8 Filete de rape al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Cocido SECOE: Sopa de fideos (sin huevo) Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y ternera Kc:645,8 Pr:51,6 Li:10,0 HC:79,2	S. Cena Verdura y pavo Kc:684,9 Pr:20,3 Li:15,8 HC:113,3	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:704,7 Pr:40,0 Li:10,9 HC:105,3	S. Cena Verdura y cerdo Kc:604,9 Pr:33,0 Li:11,3 HC:86,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:730,6 Pr:36,8 Li:14,7 HC:108,7
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	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	Crema de calabaza y patatas Salchichas de pavo con salsa de tomate 8 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz murciano (judías verdes) Pizza de carnaval 1-2-8 Flan bailarín 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:670,5 Pr:29,5 Li:21,3 HC:82,6	S. Cena Verdura y ternera Kc:706,7 Pr:53,8 Li:9,4 HC:96,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:687,3 Pr:18,8 Li:25,7 HC:86,7	S. Cena Ensalada y cerdo Kc:638,8 Pr:23,5 Li:14,8 HC:102,6	

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).

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

February 2019

LOW CHOLESTEROL 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 vegetables Grilled calamari 6 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Tangerine Dinner: Vegetable and chicken Kc:681,0 Pr:55,9 Li:14,6 HC:75,5	Broccoli with potatoes and carrot Chicken thigh in pepitoria Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and egg 3 Kc:686,6 Pr:45,1 Li:16,4 HC:81,5	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 (PF) Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:706,3 Pr:37,1 Li:9,3 HC:115,1
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Soupy rice with squid 6 Spanish omelette 3 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and beef Kc:687,3 Pr:18,0 Li:15,9 HC:115,2	Sautéed chard with potatoes and carrot Chicken drumsticks fillet in their juice Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and fish 1-3T-4 Kc:707,8 Pr:35,3 Li:20,7 HC:78,9	Chickpeas stew (carrot and pepper) ECOLOGIC Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and turkey Kc:662,7 Pr:48,1 Li:10,9 HC:85,2	Macaroni with homemade tomato sauce 1-3T Garden style beef stew Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:730,2 Pr:31,2 Li:17,1 HC:105,4	Sautéed french beans with ham 8 Biscay style cod 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:662,1 Pr:53,2 Li:13,7 HC:66,6
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Lentil stew with vegetables Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Orange Dinner: Salad and beef Kc:645,8 Pr:51,6 Li:10,0 HC:79,2	Pasta loops with homemade tomato sauce 1-3T Boiled eggs 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and chicken Kc:673,5 Pr:29,0 Li:21,0 HC:87,9	Cream of leek and potatoes soup Galician style cured ham Lettuce and carrot salad 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:659,1 Pr:38,5 Li:10,7 HC:92,8	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 (PF) Brown bread 1-12-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:705,3 Pr:39,1 Li:11,5 HC:106,2
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:53,4 Li:9,4 HC:96,4	Cream of pumpkin and potatoes soup Eggs with sausages 3-8 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:667,0 Pr:24,0 Li:22,1 HC:84,3	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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

Febrero 2019

MENÚ COLESTEROLEMIA

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	Lentejas estofadas con verduras Calamares a la plancha 6 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Brócoli con patata y zanahoria Muslito de pollo en pepitoria Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano	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	Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo (SC) Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:695,4 Pr:24,1 Li:31,6 HC:88,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:681,0 Pr:55,9 Li:14,6 HC:75,5	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:686,6 Pr:45,1 Li:16,4 HC:81,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:705,4 Pr:44,2 Li:14,3 HC:96,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:706,3 Pr:37,1 Li:9,3 HC:115,1
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Arroz caldoso con chipirones 6 Tortilla de patata 3 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Filete de contramuslos de pollo en su jugo Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Estofado de ternera a la jardinera Pan 1-12T-13T Plátano	Judías verdes rehogadas con jamón 8 Bacalao a la vizcaína 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:687,3 Pr:18,0 Li:15,9 HC:115,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:707,8 Pr:35,3 Li:20,7 HC:78,9	S. Cena Verdura y pavo Kc:662,7 Pr:48,1 Li:10,9 HC:85,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:730,2 Pr:31,2 Li:17,1 HC:105,4	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:662,1 Pr:53,2 Li:13,7 HC:66,6
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Naranja	Lacitos con salsa de tomate casera 1-3T Huevos cocidos 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana	Crema de puerros y patatas Lacón a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz tres delicias 3-8 Filete de rape al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Cocido SECOE: Sopa de fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo (SC) Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y ternera Kc:645,8 Pr:51,6 Li:10,0 HC:79,2	S. Cena Verdura y pollo Kc:673,5 Pr:29,0 Li:21,0 HC:87,9	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:659,1 Pr:38,5 Li:10,7 HC:92,8	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:633,6 Pr:34,3 Li:13,4 HC:87,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:705,3 Pr:39,1 Li:11,5 HC:106,2
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	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	Crema de calabaza y patatas Huevos con salchichas 3-8 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz murciano (judías verdes) Pizza de carnaval 1-2-8 Flan bailarín 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:670,5 Pr:29,5 Li:21,3 HC:82,6	S. Cena Verdura y ternera Kc:706,7 Pr:53,4 Li:9,4 HC:96,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:667,0 Pr:24,0 Li:22,1 HC:84,3	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:638,8 Pr:23,5 Li:14,8 HC:102,6	

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-Altramuzes 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).

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

February 2019

PORK FREE 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 vegetables 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:671,4 Pr:23,3 Li:19,1 HC:93,9	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	Rice with 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:692,5 Pr:38,7 Li:13,4 HC:100,2	Noodle poultry soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken (PF) Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:690,6 Pr:49,7 Li:11,9 HC:93,1
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Soupy rice with squid 6 Spanish omelette 3 Cheese slices 2 Bread 1-12T-13T Apple Dinner: Vegetable and beef Kc:707,2 Pr:19,1 Li:19,1 HC:114,2	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 homemade tomato sauce 1-3T Garden style beef stew Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:730,2 Pr:31,2 Li:17,1 HC:105,4	Sautéed french beans Biscay style cod 4 Diced potatoes Bread 1-12T-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:617,3 Pr:45,5 Li:9,5 HC:73,4
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 Chicken in sauce Sliced potatoes 13 Bread 1-12T-13T Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:751,3 Pr:43,0 Li:17,8 HC:99,2	Chinese fried rice (PF) 3 Baked monkfish fillet 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread 1-12T-13T Pear Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:626,1 Pr:33,8 Li:13,4 HC:85,8	Noodle poultry soup 1-3T Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken (PF) Brown bread 1-12-13T Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:689,6 Pr:51,7 Li:14,1 HC:84,2
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 1
Potatoes in mariniera 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:53,4 Li:9,4 HC:96,4	Cream of pumpkin and potatoes soup Eggs with sausages 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) Special carnival pizza Dancing crème caramel 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:652,2 Pr:29,5 Li:7,9 HC:65,3	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 diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a diary and/or fruit and a cereal.

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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

Febrero 2019

MENÚ SIN CERDO

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	Lentejas estofadas con verduras Calamares a la romana 1-2-3-4-5T-6-8T-10T-13T Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Mandarina	Brócoli con patata y zanahoria Muslito de pollo en pepitoria Patatas dado Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz con verduras Salmón al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan 1-12T-13T Manzana ECOLÓGICA	Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo (SC) Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:695,4 Pr:24,1 Li:31,6 HC:88,3	S. Cena Verdura y pollo Kc:671,4 Pr:23,3 Li:19,1 HC:93,9	S. Cena Arroz y huevo 3 Kc:715,5 Pr:45,3 Li:16,6 HC:89,5	S. Cena Verdura y ternera Kc:692,5 Pr:38,7 Li:13,4 HC:100,2	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:690,6 Pr:49,7 Li:11,9 HC:93,1
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Arroz caldoso con chipirones 6 Tortilla de patata 3 Loncha de queso 2 Pan 1-12T-13T Manzana	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Filete de contramuslos de pollo en su jugo Patatas dado Pan 1-12T-13T Naranja	Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO Merluza rebozada 1-3-4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan 1-12T-13T Pera	Macarrones con salsa de tomate casera 1-3T Estofado de ternera a la jardinera Pan 1-12T-13T Plátano	Judías verdes rehogadas Bacalao a la vizcaína 4 Patatas dado Pan 1-12T-13T Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:707,2 Pr:19,1 Li:19,1 HC:114,2	S. Cena Pasta y pescado 1-3T-4 Kc:734,9 Pr:35,7 Li:20,9 HC:86,7	S. Cena Verdura y pavo Kc:693,4 Pr:46,1 Li:14,1 HC:87,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:730,2 Pr:31,2 Li:17,1 HC:105,4	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:617,3 Pr:45,5 Li:9,5 HC:73,4
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	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	Crema de puerros y patatas Pollo en salsa Patatas panaderas 13 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz tres delicias (SC) 3 Filete de rape al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan 1-12T-13T Pera	Sopa de ave con fideos 1-3T Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo (SC) Pan integral 1-12-13T Yogur 2
S. Cena Ensalada y ternera Kc:676,3 Pr:27,3 Li:14,3 HC:102,6	S. Cena Verdura y pollo Kc:693,0 Pr:20,7 Li:12,8 HC:120,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:751,3 Pr:43,0 Li:17,8 HC:99,2	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:626,1 Pr:33,8 Li:13,4 HC:85,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:689,6 Pr:51,7 Li:14,1 HC:84,2
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	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	Crema de calabaza y patatas Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan 1-12T-13T Plátano	Arroz murciano (judías verdes) Pizza de carnaval especial Flan bailarín 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:670,5 Pr:29,5 Li:21,3 HC:82,6	S. Cena Verdura y ternera Kc:706,7 Pr:53,4 Li:9,4 HC:96,4	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:683,8 Pr:24,3 Li:23,0 HC:86,0	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:652,2 Pr:29,5 Li:7,9 HC:65,3	

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, yogur, 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.

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-Altramuzes T-TRAZAS

February 2019

GLUTEN FREE 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 (gluten free) Orange Dinner: Salad and chicken Kc:690,7 Pr:32,1 Li:26,8 HC:70,5
Monday 4	Tuesday 5	Wednesday 6	Thursday 7	Friday 8
Cream of carrot soup (potatoes and carrot) Garden style beef hamburger 8 Bread (gluten free) Pear Dinner: Salad and fish 4 Kc:706,2 Pr:20,8 Li:35,6 HC:84,1	Lentil stew with chorizo 2T-8T Grilled calamari 6 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread (gluten free) Tangerine Dinner: Vegetable and chicken Kc:709,8 Pr:55,2 Li:20,2 HC:70,7	Broccoli with potatoes and carrot Chicken thigh in pepitoria Diced potatoes Bread (gluten free) Banana Dinner: Rice and egg 3 Kc:726,2 Pr:42,0 Li:20,6 HC:85,3	Milanese style rice (lean and vegetables) Oven-baked salmon with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Apple ECOLOGIC Dinner: Vegetable and beef Kc:716,1 Pr:40,9 Li:18,3 HC:91,8	SECOE style stew: Noodle soup (gluten free) Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T Bread (gluten free) Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:742,4 Pr:31,4 Li:16,5 HC:113,5
Monday 11	Tuesday 12	Wednesday 13	Thursday 14	Friday 15
Soupy rice with squid 6 Spanish omelette 3 Ham slices 8 Bread (gluten free) Apple Dinner: Vegetable and beef Kc:694,5 Pr:16,5 Li:20,4 HC:109,3	Sautéed chard with potatoes and carrot Chicken drumsticks fillet in their juice Diced potatoes Bread (gluten free) Orange Dinner: Pasta (gluten free) and fish 4 Kc:745,7 Pr:32,4 Li:24,9 HC:82,5	Chickpeas stew (carrot and pepper) ECOLOGIC Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Pear Dinner: Vegetable and turkey Kc:673,5 Pr:44,8 Li:14,9 HC:81,0	Macaroni with chorizo and homemade tomato sauce (gluten free) 2T-8T Garden style beef stew Bread (gluten free) Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:720,5 Pr:25,3 Li:21,4 HC:99,1	Sautéed french beans with ham 8 Biscay style cod 4 Diced potatoes Bread (gluten free) Yogurt 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:699,0 Pr:50,0 Li:17,7 HC:69,7
Monday 18	Tuesday 19	Wednesday 20	Thursday 21	Friday 22
Lentil stew with vegetables Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and carrot salad 13 Bread (gluten free) Orange Dinner: Salad and beef Kc:656,6 Pr:48,2 Li:14,0 HC:75,0	Spaghetti in aurora sauce (gluten free) 2 Boiled eggs 3 Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Apple Dinner: Vegetable and chicken Kc:669,5 Pr:22,4 Li:24,0 HC:87,8	Cream of leek and potatoes soup Galician style cured ham Sliced potatoes 13 Bread (gluten free) Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:715,5 Pr:36,7 Li:14,9 HC:101,1	Chinese fried rice 3-8 Baked monkfish fillet 4 Lettuce and sweetcorn salad 13 Bread (gluten free) Pear Dinner: Vegetable and egg 3 Kc:644,3 Pr:31,0 Li:17,4 HC:83,0	Noodle poultry soup (gluten free) Chickpeas, carrot, potatoes, beef and chicken 2T-8T Bread (gluten free) Yogurt 2 Dinner: Salad and fish 4 Kc:731,2 Pr:45,4 Li:18,5 HC:92,0
Monday 25	Tuesday 26	Wednesday 27	Thursday 28	Friday 1
Potatoes in marinere sauce (squid and vegetable) 6 Beef meatballs with tomato sauce 8 Bread (gluten free) Pear Dinner: Salad and fish 4 Kc:681,2 Pr:26,1 Li:25,4 HC:78,4	Macaroni with homemade tomato sauce (gluten free) Baked hake with garlic and parsley 4 Lettuce and tomato salad 13 Bread (gluten free) Apple Dinner: Vegetable and beef Kc:657,5 Pr:38,5 Li:12,5 HC:92,5	Cream of pumpkin and potatoes soup Eggs with sausages and tomato sauce 3-8 Bread (gluten free) Banana Dinner: Salad and fish 4 Kc:694,6 Pr:21,0 Li:27,1 HC:81,8	Murcian style rice (French beans) Carnival pizza (gluten free) Dancing crème caramel 2 Dinner: Salad and egg 3 Kc:652,2 Pr:29,5 Li:7,9 HC:65,3	No school day

NOTE: all the dishes in this menu are suitable for gluten intolerant because they're made with **gluten free products**.

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 gluten free cereal (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a dairy and/or fruit and a gluten free 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
----------	--------	-------	--------	--------------	------------	----------	--------	--------	-----------	------------	-----------	--------------	----------	----------

Febrero 2019

MENÚ SIN GLUTEN

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 (sin gluten) Naranja
				S. Cena Ensalada y pollo Kc:690,7 Pr:32,1 Li:26,8 HC:70,5
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
Crema de zanahoria (patatas y zanahoria) Hamburguesa de ternera a la jardinera 8 Pan (sin gluten) Pera	Lentejas con chorizo 2T-8T Calamares a la plancha 6 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Mandarina	Brócoli con patata y zanahoria Muslito de pollo en pepitoria Patatas dado Pan (sin gluten) Plátano	Arroz milanesa (magro y verduras) Salmón al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana ECOLÓGICA	Cocido SECOE: Sopa de fideos (sin gluten) Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:706,2 Pr:20,8 Li:35,6 HC:84,1	S. Cena Verdura y pollo Kc:709,8 Pr:55,2 Li:20,2 HC:70,7	S. Cena Arroz y huevo 3 Kc:726,2 Pr:42,0 Li:20,6 HC:85,3	S. Cena Verdura y ternera Kc:716,1 Pr:40,9 Li:18,3 HC:91,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:742,4 Pr:31,4 Li:16,5 HC:113,5
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Arroz caldoso con chipirones 6 Tortilla de patata 3 Loncha de York 8 Pan (sin gluten) Manzana	Acelgas rehogadas con patatas y zanahoria Filete de contramuslos de pollo en su jugo Patatas dado Pan (sin gluten) Naranja	Puchero de garbanzos (zanahoria y pimiento) ECOLÓGICO Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Pera	Macarrones con chorizo y salsa de tomate (sin gluten) 2T-8T Estofado de ternera a la jardinera Pan (sin gluten) Plátano	Judías verdes rehogadas con jamón 8 Bacalao a la vizcaína 4 Patatas dado Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Verdura y ternera Kc:694,5 Pr:16,5 Li:20,4 HC:109,3	S. Cena Pasta (sin gluten) y pescado 4 Kc:745,7 Pr:32,4 Li:24,9 HC:82,5	S. Cena Verdura y pavo Kc:673,5 Pr:44,8 Li:14,9 HC:81,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:720,5 Pr:25,3 Li:21,4 HC:99,1	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:699,0 Pr:50,0 Li:17,7 HC:69,7
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y zanahoria 13 Pan (sin gluten) Naranja	Espaguetis en salsa aurora (sin gluten) 2 Huevos cocidos 3 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana	Crema de puerros y patatas Lacón a la gallega Patatas panaderas 13 Pan (sin gluten) Plátano	Arroz tres delicias 3-8 Filete de rape al horno 4 Ensalada de lechuga y maíz 13 Pan (sin gluten) Pera	Sopa de ave con fideos (sin gluten) Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo 2T-8T Pan (sin gluten) Yogur 2
S. Cena Ensalada y ternera Kc:656,6 Pr:48,2 Li:14,0 HC:75,0	S. Cena Verdura y pollo Kc:669,5 Pr:22,4 Li:24,0 HC:87,8	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:715,5 Pr:36,7 Li:14,9 HC:101,1	S. Cena Verdura y huevo 3 Kc:644,3 Pr:31,0 Li:17,4 HC:83,0	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:731,2 Pr:45,4 Li:18,5 HC:92,0
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 (sin gluten) Pera	Macarrones con salsa de tomate casera (sin gluten) Merluza al horno con ajo y perejil 4 Ensalada de lechuga y tomate 13 Pan (sin gluten) Manzana	Crema de calabaza y patatas Huevos con salchichas y salsa de tomate 3-8 Pan (sin gluten) Plátano	Arroz murciano (judías verdes) Pizza de carnaval (sin gluten) Flan bailarín 2	No lectivo
S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:681,2 Pr:26,1 Li:25,4 HC:78,4	S. Cena Verdura y ternera Kc:657,5 Pr:38,5 Li:12,5 HC:92,5	S. Cena Ensalada y pescado 4 Kc:694,6 Pr:21,0 Li:27,1 HC:81,8	S. Cena Ensalada y huevo 3 Kc:652,2 Pr:29,5 Li:7,9 HC:65,3	

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**. 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 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.

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-Altramuzes 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).

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