

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

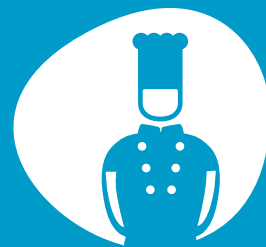
			Jueves 1 <i>Thursday</i> Verdura y pollo. Vegetables and chicken.	Viernes 2 <i>Friday</i> Arroz y huevo. Rice and eggs.
Lunes 5 <i>Monday</i> Sopa y pescado. Soup and fish.	Martes 6 <i>Tuesday</i> Festivo. Holiday.	Miércoles 7 <i>Wednesday</i> Verdura y ternera. Vegetables and Beef.	Jueves 8 <i>Thursday</i> Festivo. Holiday.	Viernes 9 <i>Friday</i> Día no lectivo. No school day.
Lunes 12 <i>Monday</i> Verdura y pescado. Vegetables and fish.	Martes 13 <i>Tuesday</i> Verdura y pollo. Vegetables and chicken.	Miércoles 14 <i>Wednesday</i> Sopa de ave y huevo. Poultry soup and eggs.	Jueves 15 <i>Thursday</i> Ensalada y ternera. Salad and beef.	Viernes 16 <i>Friday</i> Ensalada y pescado. Salad and fish.
Lunes 19 <i>Monday</i> Verdura y ternera. Vegetables and Beef.	Martes 20 <i>Tuesday</i> Arroz y huevo. Rice and eggs.	Miércoles 21 <i>Wednesday</i> Verdura y pollo. Vegetables and chicken.	Jueves 22 <i>Thursday</i> Ensalada y pescado. Salad and fish	

Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfast.

Lácteo / Dairy Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. <i>Milk, yogurt, cheese, curd.</i>	Cereal / Cereal Pan, cereales y galletas. <i>Bread, cereals and cookie.</i>	Fruta / Fruit Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria. <i>Fruit, juice fruit, tomato, carrot juice.</i>	Otros / Other Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana Bollería: 1 vez por semana. <i>Olive oil: twice a week. Jam or honey: twice a week. Bakery: one a week.</i>
---	--	---	--

Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

Lácteo y/o fruta <i>Dairy / fruit</i> Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo. <i>Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.</i>	Cereales / Cereals Pan, galletas, cereales, etc. <i>Bread, cookie.</i>	Otros / Other Embutidos variados fiambres de magro, etc. <i>Loin pork or sausages.</i>
--	---	--



secoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO



* Menú confeccionado por el Departamento de Nutrición de secoe.
Para cualquier duda o sugerencia, póngase en contacto con nosotros.
R.S. 25.00012504/M

ISO 9001

BUREAU VERITAS
Certification



C/ Playa de Benicasim, 9 / 28660 Boadilla del Monte / Madrid
T. 902 006 273 - 91 632 45 74 / F. 91 632 16 56
info@secoe.es / www.secoe.es

Limpia tus dientes después de cada comida.
Clean your teeth after every meal.

Lunes / Monday 5		Calorías
1	Arroz blanco con tomate. White rice with tomato sauce.	813
		Proteínas
		27,5
		H.C.
		103
		Lípidos
		31,5
P	Fruta fresca, leche, agua y pan. Fresh fruit, water and bread.	

Martes / Tuesday 6		Calorías
1	Festivo. Holiday.	
		Proteínas
		H.C.
P		

Miércoles / Wednesday 7		Calorías
1	Lentejas con verduras. Lentils with vegetables.	823
		Proteínas
		57,4
		H.C.
		51,2
		Lípidos
		41,9
P	Pineapples in their own juices, milk, water and bread.	

Jueves / Thursday 8		Calorías
1	Festivo. Holiday.	
		Proteínas
		H.C.
P		

Viernes / Friday 9		Calorías
1	Día no lectivo. No school day.	
		Proteínas
		H.C.
P		

Lunes / Monday 12		Calorías
1	Coditos con tomate y atún. Pasta shells with tomato and tuna.	836
		Proteínas
		30,4
		H.C.
		64,4
		Lípidos
		46,9
P	Melocotón en almibar, leche, agua y pan. Peaches in syrup, milk, water and bread.	

Martes / Tuesday 13		Calorías
1	Judías pintas con arroz. Pinto beans with rice.	891
		Proteínas
		41,5
		H.C.
		73,2
		Lípidos
		43,7
P	Fruta fresca, agua y pan. Fresh fruit, water and bread.	

Miércoles / Wednesday 14		Calorías
1	Puré de verduras frescas. Fresh vegetable purée.	944
		Proteínas
		39,6
		H.C.
		53,3
		Lípidos
		62
P	Fruta fresca, leche, agua y pan. Fresh fruit, milk, water and bread.	

Jueves / Thursday 15		Calorías
1	Paella valenciana. Valencian paella.	859
		Proteínas
		45,6
		H.C.
		84,3
		Lípidos
		35,5
P	Fruta fresca, agua y pan. Fresh fruit, water and bread.	

Viernes / Friday 16		Calorías
1	Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.	936
		Proteínas
		52,5
		H.C.
		74,3
		Lípidos
		44,1
P	Yogurt, agua y pan. Yogourt, water and bread.	

Lunes / Monday 19		Calorías
1	Arroz tres delicias. Chinese style fried rice.	871
		Proteínas
		43,8
		H.C.
		113
		Lípidos
		25,6
P	Fruta fresca, leche, agua y pan. Fresh fruit, milk, water and bread.	

Martes / Tuesday 20		Calorías
1	Judías verdes con jamón. Green beans with ham.	848
		Proteínas
		47,4
		H.C.
		78,8
		Lípidos
		34,8
P	Fruta fresca, agua y pan. Fresh fruit, water and bread.	

Miércoles / Wednesday 21		Calorías
1	Acelgas rehogadas. Sautéed swiss chard.	887
		Proteínas
		41,3
		H.C.
		81,9
		Lípidos
		39,7
P	Fruta fresca, leche, agua y pan. Fresh fruit, milk, water and bread.	

Jueves / Thursday 22		Calorías
1	MENU ESPECIAL: Raviolis con salsa de tomate. Mini croquetas de jamón con bombas de queso.	948
		Proteínas
		26,9
		H.C.
		94,3
		Lípidos
		50
P	POSTRE NAVIDEÑO./CHRISTMAS DESSERT.	

Jueves / Thursday 1		Calorías
1	Garbanzos guisados. Chickpea Stew.	728
		Proteínas
		41,6
		H.C.
		78,6
		Lípidos
		23,3
P	Fruta fresca, agua y pan. Fresh fruit, water and bread.	

Viernes / Friday 2		Calorías
1	Sopa de ave con estrellitas. Poultry soup with star shaped pasta.	733
		Proteínas
		49,1
		H.C.
		58,3
		Lípidos
		32,2
P	Natillas de vainilla, agua y pan. Vanilla curstard, water and bread.	

Secoe les desea una Feliz Navidad.
Secoe wish you a Merry Christmas.