

## Sugerencias para cenar.

			<b>Jueves 1</b> Verdura y pollo.	<b>Viernes 2</b> Arroz y huevo.
<b>Lunes 5</b> Sopa y pescado.	<b>Martes 6</b> Festivo.	<b>Miércoles 7</b> Verdura y ternera.	<b>Jueves 8</b> Festivo.	<b>Viernes 9</b> No lectivo.
<b>Lunes 12</b> Verdura y pescado.	<b>Martes 13</b> Verdura y pollo.	<b>Miércoles 14</b> Sopa de ave y huevo.	<b>Jueves 15</b> Ensalada y ternera.	<b>Viernes 16</b> Ensalada y pescado.
<b>Lunes 19</b> Verdura y ternera.	<b>Martes 20</b> Arroz y huevo.	<b>Miércoles 21</b> Verdura y pollo.	<b>Jueves 22</b> Ensalada y pescado.	

## Sugerencias para desayunar.

### Lácteo

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.

### Cereal

Pan, cereales y galletas.

### Fruta

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria.

### Otros

Aceite de oliva: 2 veces en semana.  
Mermelada y/o miel: 2 veces en semana  
Bollería: 1 vez por semana.

## Sugerencias para merendar.

### Lácteo y/o fruta.

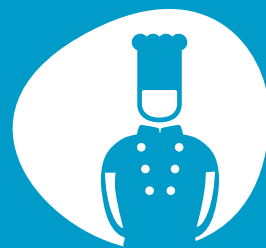
Yogurt, leche, queso, etc.  
Fruta entera o zumo.

### Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

### Otros

Embutidos variados  
fiambres de magro, etc.



# secoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO



## DICIEMBRE 2011



Limpia tus dientes después de cada comida .

## Lunes 5

Calorías	813
Proteínas	27,5
H.C.	103
Lípidos	31,5

- 1 Arroz blanco con tomate.
- 2 Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.
- P Fruta fresca, leche, agua y pan.

## Martes 6

Calorías	
Proteínas	
H.C.	
Lípidos	

- 1
- 2 Festivo.
- P

## Miércoles 7

Calorías	823
Proteínas	57,4
H.C.	51,2
Lípidos	41,9

- 1 Lentejas con verduras.
- 2 Rodaja de merluza en salsa verde con guisantes.
- P Piña en su jugo, leche, agua y pan.

## Jueves 1

Calorías	728
Proteínas	41,6
H.C.	78,6
Lípidos	23,3

- 1 Garbanzos guisados.
- 2 Fritura de calamar con ensalada de tomate y queso.
- P Fruta fresca, agua y pan.

## Viernes 2

Calorías	733
Proteínas	49,1
H.C.	58,3
Lípidos	32,2

- 1 Sopa de ave con estrellitas.
- 2 Ragout de ternera con menestra de verduras.
- P Natillas de vainilla, agua y pan.

## Lunes 12

Calorías	836
Proteínas	30,4
H.C.	64,4
Lípidos	46,9

- 1 Coditos con tomate y atún.
- 2 Salchichas frankfurt con puré de patata.
- P Melocotón en almibar, leche, agua y pan.

## Martes 13

Calorías	891
Proteínas	41,5
H.C.	73,2
Lípidos	43,7

- 1 Judías pintas con arroz.
- 2 Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria.
- P Fruta fresca, agua y pan.

## Miércoles 14

Calorías	944
Proteínas	39,6
H.C.	53,3
Lípidos	62

- 1 Puré de verduras frescas.
- 2 Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga con aceitunas.
- P Fruta fresca, leche, agua y pan.

## Jueves 15

Calorías	859
Proteínas	45,6
H.C.	84,3
Lípidos	35,5

- 1 Paella valenciana.
- 2 Mero a la vizcaína.
- P Fruta fresca, agua y pan.

## Viernes 16

Calorías	936
Proteínas	52,5
H.C.	74,3
Lípidos	44,1

- 1 Cocido madrileño completo: Sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
- P Yogurt, agua y pan.

## Lunes 19

Calorías	871
Proteínas	43,8
H.C.	113
Lípidos	25,6

- 1 Arroz tres delicias.
- 2 Filete de merluza a la andaluza con ensalada.
- P Fruta fresca, leche, agua y pan.

## Martes 20

Calorías	848
Proteínas	47,4
H.C.	78,8
Lípidos	34,8

- 1 Judías verdes con jamón.
- 2 Escalope de pollo con ensalada de tomate.
- P Fruta fresca, agua y pan.

## Miércoles 21

Calorías	887
Proteínas	41,3
H.C.	81,9
Lípidos	39,7

- 1 Acelgas rehogadas.
- 2 Tortilla de patata con loncha de jamón de York.
- P Fruta fresca, leche, agua y pan.

## Jueves 22

Calorías	948
Proteínas	26,9
H.C.	94,3
Lípidos	50

- 1 **MENÚ ESPECIAL:** Raviolis con salsa de tomate.
- 2 Mini croquetas de jamón con bombas de queso.
- P **POSTRE NAVIDEÑO.**

Secoe les desea una Feliz Navidad.