

Sugerencias para cenar.

	Martes 1 Festivo.	Miércoles 2 Verdura y huevo.	Jueves 3 Sopa y pescado.	Viernes 4 Ensalada y pescado.
Lunes 7 Verdura y pollo.	Martes 8 Arroz y huevo.	Miércoles 9 Verdura y ternera.	Jueves 10 Ensalada y pescado.	Viernes 11 Sopa de ave y ternera.
Lunes 14 Verdura y pescado.	Martes 15 Patatas y chuletas.	Miércoles 16 Sopa de ave y huevo.	Jueves 17 Ensalada y ternera.	Viernes 18 Arroz y pescado.
Lunes 21 Verdura y ternera.	Martes 22 Ensalada y pescado.	Miércoles 23 Verdura y pollo.	Jueves 24 Patatas y huevo.	Viernes 25 Ensalada y pescado.
Lunes 28 Verdura y ternera.	Martes 29 Verdura y pescado.	Miércoles 30 Arroz y huevo.		

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.

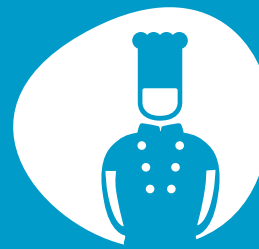
Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo.

Cereales

Pan, galletas, cereales, etc.

Otros

Embutidos variados
fiambres de magro, etc.



secocoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO

NOVIEMBRE 2011



* Menú confeccionado por el Departamento de Nutrición de secocoe.
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@secocoe.es / www.secocoe.es

9 de Noviembre: Festivo Local en Madrid Capital.

Martes 1

1 Festivo.

Calorías
Proteínas
H.C.
Lípidos

Miércoles 2

1 Macarrones a la boloñesa.

2 Medallones de merluza en salsa verde.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	857
Proteínas	39.4
H.C.	106
Lípidos	28.3

Jueves 3

1 Puré de acelgas y espinacas.

2 Albóndigas de ternera con patata dado.

P Fruta fresca, agua y pan.

Calorías	849
Proteínas	51.8
H.C.	67.4
Lípidos	40.9

Viernes 4

1 Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.

2 Gelatina, agua y pan.

Calorías	921
Proteínas	41
H.C.	84.4
Lípidos	40.2

Lunes 7

1 Judías blancas estofadas.

2 Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	921
Proteínas	41
H.C.	84.4
Lípidos	40.2

Martes 8

1 Sopa de ave con fideos.

2 Hamburguesa de ternera al horno con tomate y pimientos.

P Fruta fresca, agua y pan.

Calorías	770
Proteínas	41.4
H.C.	68.3
Lípidos	35.4

Miércoles 9

1 Puré de verduras frescas.

2 Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y tomate.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	844
Proteínas	34.2
H.C.	66
Lípidos	46.1

Jueves 10

1 Fideua.

2 Salchichas frankfurt con tomate y patatas dado.

P Fruta fresca, agua y pan.

Calorías	861
Proteínas	49.9
H.C.	80.1
Lípidos	36.2

Viernes 11

1 Judías verdes rehogadas con jamón.

2 Filete de halibut al horno con limón.

P Yogurt, agua y pan.

Calorías	837
Proteínas	57
H.C.	35.7
Lípidos	49.7

Lunes 14

1 Tallarines saiteados.

2 Tortilla francesa con loncha de jamón york.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	887
Proteínas	34.3
H.C.	105
Lípidos	34.3

Martes 15

1 Lentejas con arroz.

2 Fritura de calamar con ensalada de lechuga.

P Fruta fresca, agua y pan.

Calorías	917
Proteínas	52.5
H.C.	88
Lípidos	35

Miércoles 16

1 Crema de zanahoria.

2 Escalope de pollo con ensalada de lechuga y maíz.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	753
Proteínas	37.7
H.C.	58.9
Lípidos	38.9

Jueves 17

1 Judías pintas con verdura.

2 Filete de abadejo a la romana con rodaja de tomate.

P Fruta fresca, agua y pan.

Calorías	897
Proteínas	44.9
H.C.	74.6
Lípidos	41

Viernes 18

1 Porrusalda.

2 Ragout de ternera a la jardinera.

P Natillas de vainilla, agua y pan.

Calorías	842
Proteínas	67
H.C.	61.6
Lípidos	33.8

Lunes 21

1 Paella valenciana.

2 Delicias de merluza con ensalada de lechuga.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	872
Proteínas	38.5
H.C.	65.5
Lípidos	49.3

Martes 22

1 Crema de calabacín.

2 Tortilla de patata con loncha de queso.

P Fruta fresca, agua y pan.

Calorías	826
Proteínas	28.2
H.C.	71.6
Lípidos	44.4

Miércoles 23

1 Canelones vegetales.

2 Merluza al horno con salsa meniere.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	847
Proteínas	74.4
H.C.	54.5
Lípidos	34.1

Jueves 24

1 Menestra de verduras rehogadas.

2 Albóndigas de pollo en salsa con patatas fritas.

P Fruta fresca, agua y pan.

Calorías	857
Proteínas	40.9
H.C.	71.9
Lípidos	41.3

Viernes 25

1 Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.

2 Yogur, agua y pan.

Calorías	936
Proteínas	52.5
H.C.	74.3
Lípidos	44.1

Lunes 28

1 Espaguetis con tomate.

2 Filete de abadejo en salsa marinera y ensalada.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	904
Proteínas	34.1
H.C.	92.1
Lípidos	42

Martes 29

1 Lentejas con verduras.

2 San Jacobo con patatas fritas.

P Fruta fresca, agua y pan.

Calorías	866
Proteínas	42
H.C.	74.9
Lípidos	40.2

Miércoles 30

1 Marmitako.

2 Lomo asado con salsa de manzana.

P Fruta fresca, leche, agua y pan.

Calorías	836
Proteínas	38
H.C.	58.3
Lípidos	47.5

No olvides lavar bien tus manos antes de cada comida.