

Sugerencias para las cenas.

Lunes 3 Patatas y pescado.	Martes 4 Verdura y ternera.	Miércoles 5 Verdura y huevo.	Jueves 6 Ensalada y pescado.	Viernes 7 Verdura y pollo.
Lunes 10 Verdura y pollo.	Martes 11 Verdura y ternera.	Miércoles 12 Festivo.	Jueves 13 Arroz y huevo.	Viernes 14 Ensalada y pescado.
Lunes 17 Verdura y huevo.	Martes 18 Verdura y pescado.	Miércoles 19 Patatas y chuletas.	Jueves 20 Verdura y pescado.	Viernes 21 Sopa de ave y ternera.
Lunes 24 Ensalada y pescado.	Martes 25 Patatas y huevo.	Miércoles 26 Verdura y pescado.	Jueves 27 Sopa y pescado.	Viernes 28 Ensalada y pescado.
Lunes 31 Festivo.				

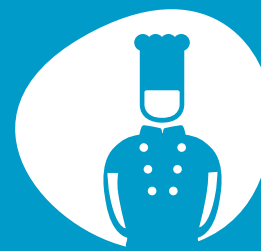
Sugerencias para el desayuno.

Un desayuno equilibrado ha de estar compuesto por:

LÁCTEO	CEREAL	FRUTA	OTROS
Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.	Pan, cereales y galletas.	Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria.	Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana Bollería: 1 vez por semana.

Sugerencias para las meriendas.

LÁCTEO Y/O FRUTA	CEREALES	OTROS
Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo.	Pan, galletas, cereales, etc.	Embutidos variados fiambres de magro, etc.



secocoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO



* 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

Menú Octubre 2011

Lunes 3			
1° Sopa de ave con fideos. 2° Hamburguesa con salsa de tomate con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	732	Proteínas	34
H. Carbono	82.8	Lípidos	27.7

Martes 4			
1° Judías pintas con arroz. 2° Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	870	Proteínas	34.9
H. Carbono	91	Lípidos	34.5

Miércoles 5			
1° Macarrones con salsa de tomate y chorizo. 2° Filete de merluza a la romana con rodaja de tomate natural. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	859	Proteínas	30.9
H. Carbono	104	Lípidos	33.7

Jueves 6			
1° Acelgas rehogadas. 2° Jamoncitos de pollo en pepitoria con cuscús. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	841	Proteínas	49
H. Carbono	71.8	Lípidos	37.7

Viernes 7			
1° Lentejas estofadas. 2° Calamares con ensalada de lechuga y zanahoria. Gelatina, agua y pan.			
Calorías	839	Proteínas	57.2
H. Carbono	68.9	Lípidos	33.3

Lunes 10			
1° Fideua. 2° Huevos revueltos con bacon y ensalada de lechuga. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	911	Proteínas	54.1
H. Carbono	101	Lípidos	30.2

Martes 11			
1° Garbanzos guisados. 2° Filete de caella a la romana con ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	775	Proteínas	43.6
H. Carbono	93.7	Lípidos	20.8

Miércoles 12			
<h2>Festivo.</h2>			
Calorías		Proteínas	
H. Carbono		Lípidos	

Jueves 13			
1° Brócoli rehogado con jamón. 2° Filete de pollo con salsa de almendras y patatas fritas. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	830	Proteínas	42.6
H. Carbono	64.6	Lípidos	42.5

Viernes 14			
1° y 2° Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Yogurt, agua y pan integral.			
Calorías	922	Proteínas	50.1
H. Carbono	81.7	Lípidos	40.5

Lunes 17			
1° Lentejas estofadas. 2° Delicias de merluza con judías verdes. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	823	Proteínas	41.1
H. Carbono	82.5	Lípidos	32.8

Martes 18			
1° Sopa de ave con estrellitas. 2° Ragout de ternera con menestra de verduras. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	740	Proteínas	47.7
H. Carbono	64.7	Lípidos	29.6

Miércoles 19			
1° Paella valenciana. 2° Bacalao a la vizcaína. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	900	Proteínas	37.6
H. Carbono	68.1	Lípidos	36.1

Jueves 20			
1° Puré de verduras frescas. 2° Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	809	Proteínas	40.4
H. Carbono	70.8	Lípidos	37.8

Viernes 21			
1° Coditos con tomate y atún. 2° Tortilla francesa con loncha de jamón serrano. Natillas de vainilla, agua y pan.			
Calorías	819	Proteínas	34.7
H. Carbono	97.6	Lípidos	30.9

Lunes 24			
1° Judías verdes con tomate. 2° Albóndigas de ternera con patatas dado. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	816	Proteínas	32
H. Carbono	69	Lípidos	43

Martes 25			
1° Arroz blanco con tomate. 2° Supremas de salmón con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	791	Proteínas	28.6
H. Carbono	112	Lípidos	23.9

Miércoles 26			
1° y 2° Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	953	Proteínas	48.3
H. Carbono	89.7	Lípidos	17.5

Jueves 27			
1° Patatas guisadas con verduras. 2° Huevo cocido con salchichas y ensalada de lechuga. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	872	Proteínas	29.2
H. Carbono	82.7	Lípidos	45.1

Viernes 28			
1° Crema de legumbres. 2° San Jacobo con ensalada de lechuga y maíz. Yogurt, agua y pan.			
Calorías	873	Proteínas	39.3
H. Carbono	75	Lípidos	43.1

Lunes 31			
<h2>Festivo.</h2>			
Calorías		Proteínas	
H. Carbono		Lípidos	