

## Sugerencias para las cenas.

Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Verdura y pescado.	Verdura y pollo.	Sopa de ave y huevo.	Verdura y pescado.	Ensalada y ternera.

Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
Ensalada y pescado.	Verdura y pollo.	Arroz y huevo.	Patatas y ternera.	Ensalada y pescado.

Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
Arroz y ternera.	Ensalada y pescado.	Verdura y huevo.	Sopa y pescado.	Verdura y pollo.

## 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.

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



# secocoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO



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 Septiembre 2011

Lunes 12			
1° Ensalada de pasta. 2° Hamburguesas de ternera con salsa de tomate. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	893	Proteínas	38,8
H. Carbono	103	Lípidos	34

Martes 13			
1° Judías verdes rehogadas con jamón. 2° Tortilla de patata con loncha de queso. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	828	Proteínas	29,8
H. Carbono	64,3	Lípidos	48

Miércoles 14			
1° Arroz blanco con salsa de tomate. 2° Lomos de caella en salsa verde con guisantes. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	874	Proteínas	45,6
H. Carbono	113	Lípidos	25,2

Jueves 15			
1° Lentejas castellanas. 2° Lacón a la gallega con patatas al vapor. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	744	Proteínas	38,5
H. Carbono	87,4	Lípidos	22,6

Viernes 16			
1° Macarrones a la boloñesa. 2° Delicias de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria. Helado, agua y pan.			
Calorías	886	Proteínas	31,4
H. Carbono	103	Lípidos	37,3

Lunes 19			
1° Patatas guisadas con verduras. 2° Huevos cocidos y salchichas con salsa de tomate. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	867	Proteínas	29,8
H. Carbono	80,8	Lípidos	45,3

Martes 20			
1° Espaguetis a la carbonara. 2° Merluza a la romana con ensalada de lechuga y tomate. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	870	Proteínas	29
H. Carbono	81,4	Lípidos	46,3

Miércoles 21			
1° Crema de zanahoria. 2° Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	836	Proteínas	29,2
H. Carbono	80,3	Lípidos	42,2

Jueves 22			
1° Paella valenciana. 2° Fritura de calamar con ensalada de lechuga y maíz. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	867	Proteínas	42
H. Carbono	92	Lípidos	35,2

Viernes 23			
1° Judías blancas estofadas. 2° Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria. Yogurt, agua y pan integral.			
Calorías	837	Proteínas	59,6
H. Carbono	55,1	Lípidos	37,5

Lunes 26			
1° Salteado de verduras con gambas. 2° Tortilla de patata con jamón de york. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	895	Proteínas	38,7
H. Carbono	97,9	Lípidos	34,5

Martes 27			
1° y 2° Cocido madrileño completo: sopa de fideos, garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	844	Proteínas	41,5
H. Carbono	86,6	Lípidos	33,4

Miércoles 28			
1° Fideua. 2° Filete de abadejo en salsa marinera. Fruta fresca, leche, agua y pan.			
Calorías	878	Proteínas	55,1
H. Carbono	104	Lípidos	23,8

Jueves 29			
1° Crema de calabacín. 2° Lomo asado con salsa de manzana. Fruta fresca, agua y pan.			
Calorías	854	Proteínas	27,2
H. Carbono	68,3	Lípidos	49,3

Viernes 30			
1° Coditos con tomate gratinados con queso. 2° Supremas de salmón con ensalada de tomate. Helado, agua y pan.			
Calorías	875	Proteínas	33,5
H. Carbono	105	Lípidos	34,2

secoe les da la bienvenida al nuevo curso escolar.