

ABRIL 2018



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6									
NO LECTIVO	1º Patatas en salsa verde 2º Tortilla francesa con loncha de queso P Melocotón en almíbar	1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Mandarina	1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa de setas. P Pera	1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria) 2º Bacalao al horno en salsa verde P Yogurt									
	Kcal.: 726 Prot: 14,9 H.C. 85,5 Líp: 35,1	Kcal.: 723 Prot: 34,5 H.C. 110 Líp: 10,5	Kcal.: 721 Prot: 36,6 H.C. 65,6 Líp: 31,6	Kcal.: 700 Prot: 20,4 H.C. 74,8 Líp: 34,1									
	Cena: Ensalada y pavo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Ensalada y huevo	Cena: Verdura y Ave									
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13									
1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas) 2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado P Manzana	1º Paella Valenciana. 2º Huevos cocidos con pisto Manchego P Plátano	1º Tallarines a la boloñesa 2º Filete de merluza en salsa verde P Pera	1º Judías verdes rehogadas 2º Lomo asado con salsa de manzana P Naranja	1º Garbanzos guisados. 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate P Yogurt									
Kcal.: 732 Prot: 37,9 H.C. 78,8 Líp: 25,2	Kcal.: 720 Prot: 17,4 H.C. 71,8 Líp: 39,3	Kcal.: 718 Prot: 18,9 H.C. 84,9 Líp: 32,2	Kcal.: 734 Prot: 27,3 H.C. 64,8 Líp: 38,5	Kcal.: 710 Prot: 38,2 H.C. 95,2 Líp: 17,6									
Cena: Ensalada y ternera	Cena: Verduras y Pescado	Cena: Verduras y Ave	Cena: Ensalada y Pescado	Cena: Huevos y Patatas									
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20									
1º Sopa de lluvia 2º Merluza al horno en salsa meniere P Pera	1º Crema de calabacín 2º Estofado de ternera en salsa de verduras con setas P Manzana	1º Pasta de verduras con salsa de tomate 2º Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria P Naranja	1º Acelgas rehogadas con patata. 2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate P Plátano	1º Lentejas a la riojana 2º Revuelto de huevos con champiñón y ensalada de lechuga y tomate P Yogurt. Pan integral									
Kcal.: 700 Prot: 20,4 H.C. 74,8 Líp: 34,1	Kcal.: 718 Prot: 18,9 H.C. 84,9 Líp: 32,2	Kcal.: 716 Prot: 35,3 H.C. 72,9 Líp: 27,9	Kcal.: 711 Prot: 39,2 H.C. 55,3 Líp: 33,8	Kcal.: 708 Prot: 38,5 H.C. 31,8 Líp: 60,7									
Cena: Verdura y ave	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Arroz y ternera	Cena: Ensalada y huevo	Cena: Verduras y pescado									
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27									
1º Judías pintas estofadas 2º Filete de abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate P Manzana	1º Marmitako 2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera P Pera	1º Puré de acelgas y espinacas 2º Tortilla de patatas con loncha de queso. P Naranja	1º Arroz con salchichas y tomate 2º Varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate P Plátano	1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Natillas de vainilla									
Kcal.: 734 Prot: 23 H.C. 63,2 Líp: 42,1	Kcal.: 731 Prot: 29,1 H.C. 94,5 Líp: 20,6	Kcal.: 709 Prot: 29,4 H.C. 76,8 Líp: 27,7	Kcal.: 721 Prot: 26,2 H.C. 76,9 Líp: 32,6	Kcal.: 701 Prot: 40,4 H.C. 63,8 Líp: 30,5									
Cena: Ensalada y ternera	Cena: Verduras y huevo	Cena: Ensalada y pescado	Cena: Ensalada y pavo	Cena: Patatas y pescado									
LUNES 30	Promedio diario de ingesta de micronutrientes							Promedio diario					
NO LECTIVO	Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Ácido Fólico	F. vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP
	241	5,6	910	533	0,52	0,5	81,1	182	12,2	116	16,1	3,9	0,53

El menú irá acompañado de **agua y pan**. Valoraciones nutricionales teóricas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes de la ZUMBA. Taller del Día del Libro. Juegos de zumba. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid

T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M

APRIL 2018



MONDAY 2	TUESDAY 3	WEDNESDAY 4	THURSDAY 5	FRIDAY 6										
NO SCHOOL DAY	1º Potatoes in Green sauce 2º French omelette with a slice of cheese D Syrup peach	1º Madrid style stew: noodle soup 2º Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken D Tangerine	1º Rice with tomato sauce 2º Oven-baked beef hamburger with mushroom sauce D Pear	1º Lentil stew (potatoes and carrot) 2º Oven-baked cod with Green sauce D Yogurt										
	Kcal.: 726 Prot: 14,9 H.C. 85,5 Líp: 35,1	Kcal.: 723 Prot: 34,5 H.C. 110 Líp: 10,5	Kcal.: 721 Prot: 36,6 H.C. 65,6 Líp: 31,6	Kcal.: 700 Prot: 20,4 H.C. 74,8 Líp: 34,1										
	Dinner: Salad and turkey	Dinner: Salad and fish	Dinner: Salad and egg	Dinner: Vegetables and poultry										
MONDAY 9	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13										
1º Fresh vegetables purée 2º Chicken meatballs in soft sauce with diced potatoes D Apple	1º Valencian style paella 2º Boiled eggs with Spanish ratatouille D Banana	1º Spaguetti bolognese 2º Hake filet in green sauce D Pear	1º Sautéed French beans 2º Oven-baked pork loin with apple sauce D Orange	1º Chickpeas stew 2º Tuna pastries with lettuce and tomato salad D Yogurt										
Kcal.: 732 Prot: 37,9 H.C. 78,8 Líp: 25,2	Kcal.: 720 Prot: 17,4 H.C. 71,8 Líp: 39,3	Kcal.: 718 Prot: 18,9 H.C. 84,9 Líp: 32,2	Kcal.: 734 Prot: 27,3 H.C. 64,8 Líp: 38,5	Kcal.: 710 Prot: 38,2 H.C. 95,2 Líp: 17,6										
Dinner: Salad and beef	Dinner: Vegetables and fish	Dinner: Vegetables and poultry	Dinner: Salad and fish	Dinner: Potatoes and egg										
MONDAY 16	TUESDAY 17	WEDNESDAY 18	THURSDAY 19	FRIDAY 20										
1º Noodle soup 2º Oven-baked hake with menier sauce D Pear	1º Cream of courgette soup 2º Beef stew with vegetables and mushroom D Apple	1º Vegetable pasta with tomato sauce 2º Fried squid strips with lettuce and carrot salad D Orange	1º Sautéed chard with potatoes 2º Breaded chicken filet with lettuce and tomato salad D Banana	1º Castilian style lentil stew 2º Scrambled eggs with mushroom and lettuce and tomato salad D Yogurt. Brown bread										
Kcal.: 700 Prot: 20,4 H.C. 74,8 Líp: 34,1	Kcal.: 718 Prot: 18,9 H.C. 84,9 Líp: 32,2	Kcal.: 716 Prot: 35,3 H.C. 72,9 Líp: 27,9	Kcal.: 711 Prot: 39,2 H.C. 55,3 Líp: 33,8	Kcal.: 708 Prot: 38,5 H.C. 31,8 Líp: 60,7										
Dinner: Vegetables and poultry	Dinner: Salad and fish	Dinner: Rice and beef	Dinner: Salad and egg	Dinner: Vegetables and fish										
MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27										
1º Pinto beans stew 2º Battered Pollock filet with lettuce and tomato salad D Apple	1º Marmitako 2º Oven-baked beef hamburger with garden sauce D Pear	1º Spinach and chard purée 2º Spanish omelette with a slice of cheese D Orange	1º Rice with sausages and tomato 2º Hake bites with lettuce and tomato salad D Banana	1º Madrid style stew: noodle soup 2º Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken D Vanilla custard										
Kcal.: 734 Prot: 23 H.C. 63,2 Líp: 42,1	Kcal.: 731 Prot: 29,1 H.C. 94,5 Líp: 20,6	Kcal.: 709 Prot: 29,4 H.C. 76,8 Líp: 27,7	Kcal.: 721 Prot: 26,2 H.C. 76,9 Líp: 32,6	Kcal.: 701 Prot: 40,4 H.C. 63,8 Líp: 30,5										
Dinner: Salad and beef	Dinner: Vegetables and egg	Dinner: Salad and fish	Dinner: Salad and turkey	Dinner: Potatoes and fish										
MONDAY 30	Diary average intake of micro-nutrients													
NO SCHOOL DAY	Diary average													
	Calcium	Iron	Sodium	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Folic Acid	VegetalF.	Cholesterol	SFA	MFA	PFA	
241	5,6	910	533	0,52	0,5	81,1	182	12,2	116	16,1	3,9	0,53		

Every menu will be served with **water** and **bread**. Theoretical nutritional assessments are made for the age group 6-9 years (boys).

Suggestions for breakfast: always include a diary product (milk, yogurt, cheese, junket...), a cereal, brown preferably (bread, cereals...) and a piece of fruit.

Suggestions for afternoon snack: include a diary and/or fruit and a cereal. Also, occasionally, could be included lean cold meats.

Thematic and schedule workshops: ZUMBA Month..Book day Workshop. Social skills dynamics. Happy students programme. End of term Gymkana.

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se informa sobre alérgenos presentes en alimentos no envasados. Esta información se refleja en nuestros menús de alergias alimentarias. Para cualquier otra información sobre alérgenos, contacte con nuestras oficinas centrales. Menú elaborado por el Dpto. de Nutrición de SECOE: M. Lozano (Dietista-Nutricionista) y C. Haberkon (Diplomada en Dietética y Nutrición con licenciatura en Tecnología de los alimentos).

Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid
T. 91 632 45 74 - F. 91 032 13 55 www.secoe.es R.S. 26.00012504/M