

ABRIL 2018



Menú sin Cerdo

| LUNES 2 | MARTES 3 | MIÉRCOLES 4 | JUEVES 5 | VIERNES 6 |
|---|---|---|--|--|
| NO LECTIVO | 1º Patatas en salsa verde | 1º Cocido madrileño: sopa de fideos | 1º Arroz blanco con salsa de tomate | 1º Lentejas estofadas (patata y zanahoria) |
| | 2º Tortilla francesa con loncha de queso | 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo | 2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa de setas. | 2º Bacalao al horno en salsa verde |
| | P Melocotón en almíbar | P Mandarina | P Pera | P Yogurt |
| | 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) | 1º Paella Valenciana. | 1º Tallarines a la boloñesa | 1º Judías verdes rehogadas | 1º Garbanzos guisados. |
| 2º Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado | 2º Huevos cocidos con pisto Manchego | 2º Filete de merluza en salsa verde | 2º Pollo asado con salsa de manzana | 2º Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate |
| P Manzana | P Plátano | P Pera | P Naranja | P Yogurt |
| 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 | 1º Crema de calabacín | 1º Pasta de verduras con salsa de tomate | 1º Acelgas rehogadas con patata. | 1º Lentejas estofadas con verduras |
| 2º Merluza al horno en salsa meniere | 2º Estofado de ternera en salsa de verduras con setas | 2º Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria | 2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate | 2º Revuelto de huevos con champiñón y ensalada de lechuga y tomate |
| P Pera | P Manzana | P Naranja | P Plátano | P Yogurt. Pan integral |
| 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 | 1º Marmitako | 1º Puré de acelgas y espinacas | 1º Arroz con salchichas de pavo y tomate | 1º Cocido madrileño: sopa de fideos |
| 2º Filete de abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate | 2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera | 2º Tortilla de patatas con loncha de queso. | 2º Varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate | 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo |
| P Manzana | P Pera | P Naranja | P Plátano | P Natillas de vainilla |
| Cena: Ensalada y ternera | Cena: Verduras y huevo | Cena: Ensalada y pescado | Cena: Ensalada y pavo | Cena: Patatas y pescado |
| LUNES 30 | | | | |
| NO LECTIVO | | | | |

El menú irá acompañado de **agua y pan**.

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.

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