

# ABRIL 2018



## Alergia a Legumbres

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<b>NO LECTIVO</b>	<b>1º</b> Patatas en salsa verde <b>2º</b> Tortilla francesa con loncha de queso <b>P</b> Melocotón en almíbar <b>Cena:</b> Ensalada y pavo	<b>1º</b> Cocido madrileño: sopa de fideos <b>2º</b> Carne de ternera y pollo, patata y zanahoria <b>P</b> Mandarina <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Arroz blanco con salsa de tomate <b>2º</b> Hamburguesa de ternera al horno en salsa de setas. <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Ensalada y huevo	<b>1º</b> Brócoli rehogado <b>2º</b> Bacalao al horno en salsa verde <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Verdura y Ave
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<b>1º</b> Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patatas) <b>2º</b> Albóndigas de pollo en salsa suave con patatas dado <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Ensalada y ternera	<b>1º</b> Paella Valenciana. <b>2º</b> Huevos cocidos con pisto Manchego <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Verduras y Pescado	<b>1º</b> Tallarines a la boloñesa <b>2º</b> Filete de merluza en salsa verde <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Verduras y Ave	<b>1º</b> Crema de zanahoria <b>2º</b> Lomo asado con salsa de manzana <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Ensalada y Pescado	<b>1º</b> Menestra de verduras <b>2º</b> Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Huevos y Patatas
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<b>1º</b> Sopa de lluvia <b>2º</b> Merluza al horno en salsa meniere <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Verdura y ave	<b>1º</b> Crema de calabacín <b>2º</b> Estofado de ternera en salsa de verduras con setas <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Pasta de verduras con salsa de tomate <b>2º</b> Rabas de calamar con ensalada de lechuga y zanahoria <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Arroz y ternera	<b>1º</b> Acelgas rehogadas con patata. <b>2º</b> Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Ensalada y huevo	<b>1º</b> Crema de puerro <b>2º</b> Revuelto de huevos con champiñón y ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Yogurt <b>Cena:</b> Verduras y pescado
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<b>1º</b> Coliflor rehogada <b>2º</b> Filete de abadejo a la romana con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Manzana <b>Cena:</b> Ensalada y ternera	<b>1º</b> Marmitako <b>2º</b> Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera <b>P</b> Pera <b>Cena:</b> Verduras y huevo	<b>1º</b> Puré de acelgas y espinacas <b>2º</b> Tortilla de patatas con loncha de queso. <b>P</b> Naranja <b>Cena:</b> Ensalada y pescado	<b>1º</b> Arroz con salchichas y tomate <b>2º</b> Varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate <b>P</b> Plátano <b>Cena:</b> Ensalada y pavo	<b>1º</b> Cocido madrileño: sopa de fideos <b>2º</b> Carne de ternera y pollo, patata y zanahoria <b>P</b> Natillas de vainilla <b>Cena:</b> Patatas y pescado
LUNES 30				
<b>NO LECTIVO</b>				

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

**Sugerencias de desayuno:** incluir siempre un lácteo (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal (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](http://www.secoe.es) R.S. 26.00012504/M