ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES : DEPARTAMENTO EDUCACIÓN
MONTHLY THEMATIC ACTIVITIES: EDUCATION DEPARTAMENT

EL MES DE VÓLEY
-Taller de Navidad:
Árbol de Navidad con material reciclado.
-Juegos de mini vóley.
-Dinámicas de Habilidades Sociales.
-Programa Alumnos Felices.
-Gymkana Despedida del trimestre.

VOLLEYBALL MONTH
-Christmas Workshop:
Christmas Tree with recycling
-Mini-volleyball games.
-Social skills dynamics.
-Happy students program.
-Farewell trimester Gymkhana.

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

				Viernes 1 *Friday* Arroz y pavo. Rice and turkey.
Lunes 4 *Monday* Pasta y pescado Pasta and fish	**Martes 5** *Tuesday* Ensalada y huevo. Salad and egg.	**Miércoles 6** *Wednesday* Festivo. Bank Holiday.	**Jueves 7** *Thursday* No lectivo. No school day.	**Viernes 8** *Friday* Festivo. Bank Holiday.
Lunes 11 *Monday* Verdura y Pescado Vegetable and fish	**Martes 12** *Tuesday* Ensalada y Conejo Salad and rabbit	**Miércoles 13** *Wednesday* Arroz y Pescado Rice and fish	**Jueves 14** *Thursday* Verdura y ternera Vegetable and beef	**Viernes 15** *Friday* Ensalada y Huevo Salad and egg
Lunes 18 *Monday* Ensalada y Pescado Salad and fish	**Martes 19** *Tuesday* Verdura y Ave Vegetable and poultry	**Miércoles 20** *Wednesday* Ensalada y Pavo Salad and turkey	**Jueves 21** *Thursday* Verdura y ternera. Vegetable and beef	**Viernes 22** *Friday*

Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfast.

Lácteo / Dairy
Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.
Milk, yogurt, cheese, curd.

Cereal / Cereal
Pan, cereales y galletas.
Bread, cereals and cookie.

Fruta / Fruit
Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria
.
Fruit, juice fruit, tomato,carrot juice.

Otros / Other
Aceite de oliva: 2 veces en semana.
Mermelada y/o miel: 2 veces en semana
Bollería: 1 vez por semana.
Olive oil: twice a week.
Jam or honey: twice a week.
Bakery: one a week.

Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

Lácteo y/o fruta Dairy / fruit — Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo. Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.

Cereales Cereals — Pan, galletas, cereales, etc. Bread, cookie.

Otros / Other — Embutidos variados, fiambres de magro, etc. / Loin pork or sausages.

Promedio diario.					Promedio diario de ingesta de micronutrientes.							
Fibra vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit.B1	Vit. B2	Ácido Fólico	Vit. C
9	134	8.1	18.2	3.7	179	5	928	266	0.57	0.44	103	43.7

Según Reglamento 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, se deberá informar sobre alergenos presentes en alimentos no envasados. Esta información quedará reflejada en nuestros "Menús de Alergias alimentarias". Para cualquier otra información sobre alergenos, póngase en contacto con nuestras Oficinas Centrales de **SECOE, SL**

30 años a tu lado

secoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO

ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS
Certification

Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1

Madrid EXCELENCE

DICIEMBRE 2017
DECEMBER

fruta del mes: PIÑA
rica en vitaminas y minerales

C/ Playa de Benicasim, 9 / 28660 Boadilla del Monte / Madrid
T. 91 632 45 74 / F. 91 032 13 55 / info@secoe.es / **www.secoe.es**

Menú confeccionado por el **Departamento de Nutrición de SECOE**: Elaborados por una Dietista-Nutricionista (M. LOZANO) y una Diplomada en Dietética y Nutrición con Licenciatura en Tecnología de los Alimentos (C. HABERKON) / **R.S. 26.00012504/M**

secoe® 30 años a tu lado
ALIMENTANDO SU FUTURO

ISO 9001 ISO 14001 BUREAU VERITAS Certification
Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1

Madrid EXCELENTE

DICIEMBRE 2017
DECEMBER

Secoe les desea una Feliz Navidad y un próspero año nuevo.
Secoe wishes you a merry Christmas and a happy new year.

Viernes / *Friday* 1

1. Crema de calabacín.
   Cream of courgette soup.
2. Tortilla de patata con loncha de jamón.
   Spanish omelette with ham.
P. Yogurt.
   Yogurt.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	19,6	70,6	36,6

Lunes / *Monday* 4

1. Puré de verduras frescas (Acelgas, zanahoria, patatas y apio)
   Fresh vegetable purée (chard, carrot, potatoes and celery)
2. Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate.
   Breaded chicken filet with lettuce and tomato salad.
P. Mandarina. Tangerina.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
703	32,7	75,9	27,4

Martes / *Tuesday* 5

1. Cocido madrileño completo: Sopa de fideos.
   Madrid style stew: Soodle soup.
2. Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo.
   Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.
P. Manzana.
   Apple.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
708	38,5	60,7	31,8

Miércoles / *Wednesday* 6

1
2 Festivo.
Bank Holiday.
P

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Jueves / *Thursday* 7

1
2 No lectivo.
No school day.
P

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Viernes / *Friday* 8

1
2 Festivo.
Bank Holiday.
P

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Lunes / *Monday* 11

1. Lentejas con arroz.
   Lentil stew with rice.
2. Revuelto de huevos con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria.
   Scrambled eggs with ham and lettuce and carrot salad.
P. Piña en su jugo.
   Syrup pineapple.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
722	28,8	54,8	40,4

Martes / *Tuesday* 12

1. Menestra de verduras rehogadas.
   Vegetable stew.
2. Medallones de merluza en salsa verde.
   Hake rings in Green sauce.
P. Naranja.
   Orange.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	40	73,2	14,6

Miércoles / *Wednesday* 13

1. Coditos salteados con champiñón y bacón.
   Pasta shells sautéed with mushrooms and bacon.
2. Estofado de pavo con verduras.
   Stewed turkey with vegetables.
P. Plátano.
   Banana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
706	38	67,9	15,1

Jueves / *Thursday* 14

1. Arroz blanco con salsa de tomate.
   Rice with tomato sauce.
2. Delicias de merluza con ensalada de lechuga y maíz.
   Hake bites with lettuce and sweetcorn salad.
P. Manzana.
   Apple.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
718	37,7	69	31,1

Viernes / *Friday* 15

1. Garbanzos guisados.
   Stewed chickpeas
2. Hamburguesas de ternera con salsa de tomate.
   Beef hamburguer with tomato sauce.
P. Natillas de vainilla. Pan integral.
   Vanilla custard. Brown bread.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
709	31,5	85,2	22,4

Lunes / *Monday* 18

1. Puré de verduras frescas (Acelgas, zanahoria, patatas y apio)
   Fresh vegetable purée (chard, carrot, potatoes and celery)
2. Filete de pollo al horno con patatas fritas.
   Oven baked chicken filet with french fries.
P. Mandarina.
   Tangerina.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
710	32,1	74,9	25,1

Martes / *Tuesday* 19

1. Espaguetis a la boloñesa.
   Spaguetti bolognese
2. Bacalao a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria
   Battered cod filet with lettuce and carrot salad.
P. Pera.
   Pear.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
705	32,7	74,5	29,2

Miércoles / *Wednesday* 20

1. Judías pintas estofadas.
   Pinto beans stew
2. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate
   Tuna pasties with lettuce and tomato salad.
P. Plátano.
   Banana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
702	36,1	75	25,4

Jueves / *Thursday* 21

1. Paella Valenciana.
   Valencian style paella.
2. Tortilla francesa con ensalada lechuga y tomate.
   French omelette with lettuce and tomato salad
P. Manzana.
   Apple.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
721	33,8	67,5	34

Viernes / *Friday* 22

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD
POSTRE NAVIDEÑO

SPECIAL CHRISTMAS MENU
CHRISTMAS DESERTCENAS

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro. This menu has been supervised by the School Management.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.
Every menu will be served with water and bread.

Valoraciones nutricionales teóricas realizadas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).
Theoretical nutritional assessments are made for the age group 6-9 years (boys).