

# FEBRERO 2018



LUNES 5				MARTES 6				MIÉRCOLES 7				JUEVES 8				VIERNES 9							
1º Sopa de ave con fideos				1º Lentejas estofadas				1º Macarrones con salsa de tomate				1º Puré de verduras frescas (acelgas, zanahoria, patata)				1º Arroz con salsa de tomate							
2º Libritos de jamón y queso con ensalada de lechuga				2º Tortilla de patata con loncha de queso				2º Merluza en salsa meniere				2º Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate				2º Revuelto de huevo con patata y jamón York							
P Naranja				P Manzana				P Mandarina				P Pera				P Natillas de vainilla							
Kcal.: 729	Prot.: 36,8	H.C.: 91	Líp.: 21,7	Kcal.: 723	Prot.: 31,3	H.C.: 49,3	Líp.: 42	Kcal.: 708	Prot.: 21,2	H.C.: 73,6	Líp.: 34,9	Kcal.: 703	Prot.: 32,7	H.C.: 75,9	Líp.: 27,4	Kcal.: 718	Prot.: 18,9	H.C.: 84,9	Líp.: 32,2				
Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y ternera				Cena: Ensalada y huevo				Cena: Verdura y pescado				Cena: Verdura y pollo							
LUNES 12				MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16							
1º Patatas a la riojana				1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos				1º Espaguetis a la boloñesa				<b>NO LECTIVO</b>				<b>NO LECTIVO</b>							
2º Albóndigas de ternera a la jardinera				2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo				2º Medallones de merluza al horno en salsa verde															
P Plátano				P Naranja				P Manzana															
Kcal.: 713	Prot.: 20,4	H.C.: 76,1	Líp.: 34,5	Kcal.: 708	Prot.: 38,5	H.C.: 60,7	Líp.: 31,8	Kcal.: 705	Prot.: 32,7	H.C.: 74,5	Líp.: 29,2												
Cena: Verdura y huevo				Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y pavo															
LUNES 19				MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23							
1º Sopa de pescado con estrellas				1º Lentejas con arroz				1º Guisantes rehogados				1º Garbanzos guisados				1º Códigos napolitana							
2º Hamburguesa de ternera en salsa jardinera				2º Figuritas de merluza con ensalada de lechuga y tomate				2º Tortilla francesa con loncha de queso				2º Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria				2º Estofado de pollo con verduras							
P Piña en su jugo				P Plátano				P Naranja				P Manzana				P Yogurt							
Kcal.: 706	Prot.: 26,4	H.C.: 75,2	Líp.: 29	Kcal.: 702	Prot.: 36,1	H.C.: 75	Líp.: 25,4	Kcal.: 722	Prot.: 28,8	H.C.: 54,8	Líp.: 40,4	Kcal.: 719	Prot.: 19,6	H.C.: 70,6	Líp.: 36,6	Kcal.: 706	Prot.: 38	H.C.: 67,9	Líp.: 15,1				
Cena: Ensalada y pescado				Cena: Verdura y huevo				Cena: Ensalada y ternera				Cena: Verdura y pollo				Cena: Ensalada y pescado							
LUNES 26				MARTES 27				MIÉRCOLES 28				<b>Promedio diario de ingesta de micronutrientes</b>											
1º Marmitako				1º Pasta de verduras con salsa de tomate				1º Cocido madrileño completo: sopa de fideos															
2º Escalope de cerdo con ensalada de lechuga y maíz				2º Merluza en salsa americana				2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo				F. vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP							
P Mandarina				P Pera				P Plátano				12	146	7,6	18,1	4,3							
Kcal.: 708	Prot.: 28,8	H.C.: 64,8	Líp.: 30,4	Kcal.: 718	Prot.: 37,7	H.C.: 69	Líp.: 31,1	Kcal.: 708	Prot.: 38,5	H.C.: 60,7	Líp.: 31,18												
Cena: Verdura y pollo				Cena: Ensalada y ternera				Cena: Verdura y pescado															

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 GIMNASIA. Taller de Carnaval. Juegos de mini-gimnasia. 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). Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro. Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid



MONDAY 5		TUESDAY 6		WEDNESDAY 7		THURSDAY 8		FRIDAY 9	
1º Noodle poultry soup		1º Lentil stew		1º Macaroni with tomato sauce		1º Fresh vegetable purée (chard, carrot, potatoes)		1º Chickpeas stew	
2º Breadcrumbs fried loin, ham and cheese. Lettuce salad		2º Omelette with slice of cheese		2º Hake in merinere style sauce		2º Breaded chicken filet with lettuce and tomato salad		2º Oven baked cod with piperrada	
D Orange		D Apple		D Tangerina		D Pear		D Yogurt. Brown bread	
Kcal.: 729	Prot: 36,8	H.C.: 91	Líp: 21,7	Kcal.: 723	Prot: 31,3	H.C.: 49,3	Líp: 42	Kcal.: 708	Prot: 21,2
Dinner: Salad and fish		Dinner: Vegetables and beef		Dinner: Salad and egg		Dinner: Vegetables and fish		Dinner: Salad and chicken	
MONDAY 12		TUESDAY 13		WEDNESDAY 14		THURSDAY 15		FRIDAY 16	
1º Rioja style potatoes		1º Madrid style stew: noodle soup		1º Spaguetti bolognese		NO SCHOOL DAY		NO SCHOOL DAY	
2º Garden style beef meatballs		2º Chickpeas, carrots, potato, beef and chicken		2º Oven baked hake rings in green sauce					
D Banana		D Orange		D Apple					
Kcal.: 713	Prot: 20,4	H.C.: 76,1	Líp: 34,5	Kcal.: 708	Prot: 38,5	H.C.: 60,7	Líp: 31,8	Kcal.: 705	Prot: 32,7
Dinner: Vegetables and egg		Dinner: Salad and fish		Dinner: Vegetables and turkey					
MONDAY 19		TUESDAY 20		WEDNESDAY 21		THURSDAY 22		FRIDAY 23	
1º Fish soup with Little stars		1º Lentil with rice		1º Sautéed peas		1º Chickpeas stew		1º Pasta shells Napolitana	
2º Garden style beef hamburger		2º Hake bites with lettuce and tomato salad		2º French omelette with cheese slice		2º Battered hake filet with lettuce and carrot salad		2º Chicken stew with vegetables	
D Syrup pineapple		D Banana		D Orange		D Manzana		D Yogurt	
Kcal.: 706	Prot: 26,4	H.C.: 75,2	Líp: 29	Kcal.: 702	Prot: 36,1	H.C.: 75	Líp: 25,4	Kcal.: 722	Prot: 28,8
Dinner: Salad and fish		Dinner: Vegetables and egg		Dinner: Salad and beef		Dinner: Vegetables and chicken		Dinner: Salad and fish	
MONDAY 26		TUESDAY 27		WEDNESDAY 28					
1º Marmitako		1º Vegetable pasta with tomato sauce		1º Madrid style stew: noodle soup					
2º Pork filet with lettuce and sweetcorn salad		2º Hake with american sauce		2º Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken					
D Tangerina		D Pear		D Banana					
Kcal.: 708	Prot: 28,8	H.C.: 64,8	Líp: 30,4	Kcal.: 718	Prot: 37,7	H.C.: 708	Líp: 28,8	Kcal.: 64,8	Prot: 30,4
Dinner: Vegetables and chicken		Dinner: Salad and beef		Dinner: Vegetables and fish					

### Diary average intake of micro-nutrients

Calcium	Iron	Sodium	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Folic Acid	VegetalF.	Cholesterol	SFA	MFA	PFA
2,5	5,8	8,5	78,9	0,45	0,48	71,2	166	12	146	7,6	18,1	4,3

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:** GYMNASTICS Month. Carnival Workshop. Mini gymnastics games. Social skills dynamics. Happy students programme.

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). Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro. Playa de Benicassim, 9 - Urb. Valdecabañas - Boadilla del Monte - 28660 Madrid