

# JUNIO 2018



VIERNES 1			
1º	Lentejas estofadas		
2º	Tortilla de patata con ensalada de tomate		
P	Yogurt		
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:
720	32	29	109
Cena: Verdura y ave			

LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8				
1º	Menestra de verduras rehogadas	1º	Coditos con salsa de tomate	1º	Cocido madrileño completo: sopa de fideos	1º	Puré de porrousalda	1º	Arroz con salchichas y chorizo			
2º	Lomo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria	2º	Albóndigas de pollo en salsa jardinera	2º	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo	2º	Guisado de ternera en salsa de verduras con setas	2º	Bacalao al horno con tomate			
P	Pera	P	Melón	P	Manzana	P	Sandía	P	Helado			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	
700	42	75	25	732	27.2	74.9	27.5	714	31	103	17.7	
Cena: Verdura y pescado		Cena: Ensalada y ternera		Cena: Ensalada y pescado		Cena: Verdura y huevo		Cena: Ensalada y ave				
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15				
1º	Espinacas rehogadas con patatas	1º	Ensalada de pasta	1º	Crema de calabacín	1º	Garbanzos guisados	1º	Sopa de ave con fideos			
2º	Hamburguesa de ternera en salsa con verduras	2º	Filete de merluza a la provenzal con limón	2º	Tortilla francesa con loncha de queso	2º	Varitas de merluza con ensalada de lechuga y tomate	2º	Salchichas de pavo con tomate y patatas dadas			
P	Manzana	P	Melón	P	Sandía	P	Pera	P	Yogurt. Pan integral			
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	
710	38.2	95.2	17.6	726	22.7	63.8	40.8	733	27.1	75.6	32.8	
Cena: Ensalada y pescado		Cena: Ensalada y huevo		Cena: Patatas y pollo		Cena: Verdura y ternera		Cena: Verdura y pescado				
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22				
1º	Marmitako	1º	Tallarines boloñesa	1º	Judías verdes rehogadas	1º	Arroz tres delicias	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO (Helado)				
2º	Estofado de pavo en salsa rubia	2º	Lacón a la gallega con patata panadera	2º	Bacalao al horno con piperrada	2º	Revuelto de huevo y champiñón					
P	Melón	P	Pera	P	Plátano	P	Sandía					
Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:	Kcal.:	Prot:	H.C.	Líp:					
758	53	85	18	729	21.3	77	35.9	707	37.6	56.2	35.4	
Cena: Ensalada y pescado		Cena: Patatas y pollo		Cena: Ensalada y ternera		Cena: Ensalada y pescado						
Promedio diario de ingesta de micronutrientes						Promedio diario						
Calcio	Hierro	Sodio	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Ácido Fólico	F. vegetal	Colesterol	AGS	AGM	AGP
230	6	1036	628	0.47	0.44	64.6	161	11	122	6.8	18	4

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.

## SECOE les desea unas felices vacaciones



secoe®  
30 años a tu lado

JUNE 2018



MONDAY 4				TUESDAY 5				WEDNESDAY 6				THURSDAY 7				FRIDAY 1			
1° Vegetable stew				1° Pasta shells with tomato sauce				1° Madrid style stew: noodle soup				1° Fresh vegetable purée (potatoes and leek)				1° Lentil stew			
2° Battered pork loin with lettuce and carrot salad				2° Chicken meatballs with garden sauce				2° Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken				2° Beef stew with vegetables and mushroom sauce				2° Spanish omelette with tomato salad			
D Pear				D Melon				D Apple				D Watermelon				D Yogurt			
Kcal.: 700	Prot: 42	H.C. 75	Lip: 25	Kcal.: 732	Prot: 27.2	H.C. 74.9	Lip: 27.5	Kcal.: 714	Prot: 31	H.C. 103	Lip: 17.7	Kcal.: 783	Prot: 43	H.C. 98	Lip: 25	Kcal.: 720	Prot: 32	H.C. 29	Lip: 109
Dinner: Vegetables and fish				Dinner: Salad and beef				Dinner: Salad and fish				Dinner: Vegetables and egg				Dinner: Vegetables and poultry			
MONDAY 11				TUESDAY 12				WEDNESDAY 13				THURSDAY 14				FRIDAY 8			
1° Sautéed spinach with potatoes				1° Pasta salad				1° Cream of courgette soup				1° Chickpeas stew				1° Rice with sausages and chorizo			
2° Beef hamburger with vegetables sauce				2° Provençal style hake filet with lemon				2° French omelette with a slice of cheese				2° Hake bites with lettuce and tomato salad				2° Oven-baked cod with tomato			
D Apple				D Melon				D Watermelon				D Pear				D Ice-cream			
Kcal.: 710	Prot: 38.2	H.C. 95.2	Lip: 17.6	Kcal.: 726	Prot: 22.7	H.C. 63.8	Lip: 40.8	Kcal.: 733	Prot: 27.1	H.C. 75.6	Lip: 32.8	Kcal.: 735	Prot: 34.8	H.C. 51.7	Lip: 41.2	Kcal.: 719	Prot: 37.6	H.C. 66.4	Lip: 29
Dinner: Salad and fish				Dinner: Salad and egg				Dinner: Chicken and potatoes				Dinner: Vegetables and beef				Dinner: Salad and poultry			
MONDAY 18				TUESDAY 19				WEDNESDAY 20				THURSDAY 21				FRIDAY 15			
1° Marmitako				1° Tagliatelle bolognese				1° Sautéed french beans				1° Chinese fried rice				1° Noodle poultry soup			
2° Turkey stew with soft sauce				2° Galician style cured ham				2° Oven-baked cod with vegetables				2° Scrambled eggs with mushrooms				2° Turkey sausages with tomato and diced potatoes			
D Melon				D Pear				D Banana				D Watermelon				D Yogurt. Brown bread			
Kcal.: 758	Prot: 53	H.C. 85	Lip: 18	Kcal.: 729	Prot: 21.3	H.C. 77	Lip: 35.9	Kcal.: 707	Prot: 37.6	H.C. 56.2	Lip: 35.4	Kcal.: 736	Prot: 31.5	H.C. 76.3	Lip: 32.1	Kcal.: 708	Prot: 38.5	H.C. 31.8	Lip: 60.7
Dinner: Salad and fish				Dinner: Potatoes and beef				Dinner: Salad and fish				Dinner: Salad and poultry				Dinner: Vegetables and fish			
Diary average intake of micro-nutrients												Diary average							
Calcium	Iron	Sodium	Vit A	Vit B1	Vit B2	Vit C	Folic Acid	VegetalF.	Cholesterol	SFA	MFA	PFA							
230	6	1036	628	0.47	0.44	64.6	161	11	122	6.8	18	4							

**END OF TERM SPECIAL MENU (Ice-cream)**

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.

# SECOE wishes you a happy holidays