

MAYO 2018



Menú Colesterolemia

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	FESTIVO	FESTIVO	1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º Medallones de merluza al horno en salsa verde P Piña al natural Cena: Ensalada y ternera	1º Puré de verduras frescas 2º Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga P Helado Cena: Verdura y pescado
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º Judías blancas estofadas 2º Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate P Pera Cena: Ensalada y pollo	1º Espaguetis con atún 2º Magro guisado a la riojana P Plátano Cena: Verdura y pescado	1º Crema de calabacín 2º Bacalao al horno con piperrada P Melón Cena: Verdura y ternera	1º Cocido madrileño: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Manzana Cena: Ensalada y huevo	1º Judías verdes rehogadas 2º Albóndigas de ternera en salsa jardinera P Yogurt Cena: Verdura y pescado
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º Crema de calabaza y zanahoria 2º Hamburguesa de ternera al horno en salsa jardinera P Pera Cena: Ensalada y pescado	FESTIVO	1º Espirales con salsa de tomate 2º Calamar a la plancha con ensalada P Sandía Cena: Verdura y pollo	1º Lentejas guisadas 2º Revuelto de huevo con champiñones P Plátano Cena: Ensalada y pescado	1º Sopa de pescado con lluvia 2º Merluza en salsa meniere P Yogurt. Pan integral Cena: Verdura y huevo
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º Tallarines con salsa de tomate 2º Merluza en salsa americana P Manzana Cena: Verdura y pavo	1º Cocido madrileño: sopa de fideos 2º Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo P Plátano Cena: Ensalada y pescado	1º Arroz con verduras 2º Pechugas de pavo en salsa de champiñón P Melón Cena: Verdura y huevo	1º Judías blancas estofadas 2º Bacalao al horno en salsa verde P Pera Cena: Ensalada y pollo	1º Puré de acelgas y espinacas 2º Magro en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria P Yogurt Cena: Verdura y ternera
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
1º Sopa de estrellas con pollo y huevo 2º Filete de abadejo en salsa verde P Sandía Cena: Ensalada y pavo	1º Puré de verduras frescas 2º Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y tomate P Manzana Cena: Verdura y pescado	1º Paella Valenciana 2º Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria P Plátano Cena: Ensalada y ternera	1º Guisantes rehogados 2º Albóndigas de pollo en salsa con ensalada de lechuga y maíz P Pera Cena: Verdura y huevo	

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

Sugerencias de desayuno: incluir siempre un lácteo desnatado (leche, yogurt, queso, cuajada...), un cereal preferentemente integral (pan, cereales...) y una pieza de fruta.

Sugerencias de merienda: incluir un lácteo desnatado y/o fruta y un cereal. También se podrá añadir embutidos magros ocasionalmente.

Temática y talleres programados: Mes del RUGBY. Dinámicas de habilidades sociales. Programa alumnos felices. Gymkana despedida del trimestre

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