

ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES : DEPARTAMENTO EDUCACIÓN

TALLERES EDUCACIÓN INFANTIL

La Comunidad de Madrid.
Día Internacional de las Familias.

TALLERES EDUCACIÓN PRIMARIA

Día Internacional del reciclaje.
Día Mundial del Acoso Escolar.
Gymkana despedida del trimestre.

Sugerencias para cenar.

Lunes 1 Festivo.	Martes 2 Festivo.	Miércoles 3 Ensalada y Pescado	Jueves 4 Ensalada y Ternera	Viernes 5 Verdura y Ave
Lunes 8 Verdura y Pescado	Martes 9 Verdura y Conejo	Miércoles 10 Ensalada y Ave	Jueves 11 Pescado y Ensalada	Viernes 12 Verdura y Ternera
Lunes 15 FESTIVO MAD CAPITAL	Martes 16 Ensalada y Pescado	Miércoles 17 Verdura y Conejo	Jueves 18 Ensalada y Ternera	Viernes 19 Ensalada y Pescado
Lunes 22 Verduras y Lomo	Martes 23 Ensalada y Pescado	Miércoles 24 Verdura y Ternera	Jueves 25 Arroz y Pescado	Viernes 26 Ave y Ensalada
Lunes 29 Ensalada y Pescado	Martes 30 Verdura y Ave	Miércoles 31 Ensalada y Pescado		

Sugerencias para desayunar.

Lácteo Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.	Cereal Pan, cereales y galletas.	Fruta Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria.	Otros Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana Bollería: 1 vez por semana.
--	-------------------------------------	--	--

Sugerencias para merendar.

Lácteo y/o fruta: Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo. Cereales: Pan, galletas, cereales, etc.
Otros: Embutidos variados, fiambres de magro, etc

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
10.5	126	7.3	16	3.9	194	5.3	975	522	0.41	0.46	135	48.3



secoe®
ALIMENTANDO SU FUTURO



MAYO 2017

Mi familia



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

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 (M.JIMENEZ) R.S. 26.00012504/M

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
<p>1 Festivo.</p> <p>2</p> <p>P</p>	<p>1 Festivo.</p> <p>2</p> <p>P</p>	<p>1 Espaguetis con salsa de tomate.</p> <p>2 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>P Pera.</p>	<p>1 Puré de verduras frescas. (Acelgas, zanahoria, patatas y apio)</p> <p>2 Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>P Manzana.</p>	<p>1 Sopa de fideos.</p> <p>2 Garbanzos, carne de ternera y de pollo, zanahoria y patata.</p> <p>P Yogurt desnatado.</p>
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
<p>1 Coditos con salsa de tomate.</p> <p>2 Huevos cocidos con pisto manchego.</p> <p>P Pera.</p>	<p>1 Patatas guisadas con verduras.</p> <p>2 Estofado de pavo con salsa rubia.</p> <p>P Plátano.</p>	<p>1 Arroz tres delicias.</p> <p>2 Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>P Melón.</p>	<p>1 Crema de calabacín. (patata y calabacín)</p> <p>2 Albóndigas de ternera en salsa jardinera.</p> <p>P Manzana.</p>	<p>1 Garbanzos guisados.</p> <p>2 Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>P Yogurt desnatado.</p>
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<p>1 FESTIVO MADRID CAPITAL</p> <p>2</p> <p>P</p>	<p>1 Judías verdes rehogadas.</p> <p>2 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>P Manzana.</p>	<p>1 Sopa de pescado con lluvia.</p> <p>2 Hamburguesa de ternera en salsa jardinera.</p> <p>P Sandía.</p>	<p>1 Judías pintas estofadas.</p> <p>2 Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>P Plátano.</p>	<p>1 Arroz con salsa de tomate.</p> <p>2 Pollo asado con champiñón y zanahoria.</p> <p>P Yogurt desnatado. Pan integral.</p>
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
<p>1 Macarrones con salsa de tomate.</p> <p>2 Calamares a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>P Pera.</p>	<p>1 Sopa de fideos.</p> <p>2 Garbanzos, carne de ternera y de pollo, zanahoria y patata.</p> <p>P Plátano.</p>	<p>1 Marmita de sepia.</p> <p>2 Pechugas de pollo con salsa rubia.</p> <p>P Melón.</p>	<p>1 Arroz con salchichas.</p> <p>2 Revuelto de huevo con jamón york y ensalada de lechuga.</p> <p>P Manzana.</p>	<p>1 Crema de calabaza y zanahoria.</p> <p>2 Bacalao en salsa verde.</p> <p>P Yogurt desnatado.</p>
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31		
<p>1 Sopa de estrellas con pollo y huevo.</p> <p>2 Estofado de pavo con verduras.</p> <p>P Sandía.</p>	<p>1 Lentejas estofadas. (patata y zanahoria).</p> <p>2 Merluza a la plancha con ensalada de lechuga.</p> <p>P Manzana.</p>	<p>1 Menestra de verduras rehogada.</p> <p>2 Hamburguesa de ternera al horno con tomate.</p> <p>P Plátano.</p>		

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.