ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES: DEPARTAMENTO EDUCACIÓN

EL MES DE VÓLEY

- Taller de Navidad: Árbol de Navidad con material reciclado
- Juegos de mini vóley
- Dinámicas de Habilidades Sociales
- Programa Alumnos Felices
- Taller sobre la Igualdad de Género

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.

Viernes 1

Arroz y pavo.

Lunes 4

Martes 5

Ensalada y pavo.

Miércoles 6

Festivo.

Jueves 7

No lectivo.

Jueves 14

Viernes 8

Festivo.

Lunes 11

Verdura y Pescado

Pasta y pescado

Martes 12
Ensalada y Conejo

Miércoles 13

Arroz y Pescado Verdura y ternera

Viernes 15

Ensalada y pavo.

Lunes 18

Ensalada y Pescado

Martes 19

Verdura y Ave

Miércoles 20

Ensalada y Pavo

Jueves 21

Verdura y ternera.

Viernes 22

Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfast.

Lácteo / Dairy Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, **Cereal** / Cereal
Pan, cereales y galletas.

Bread, cereals and

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 frutaYogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo.CerealesPan, galletas, cereales, etc.Dairy / fruitYogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.CerealsBread, cookie.Otros / OtherEmbutidos 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**







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**





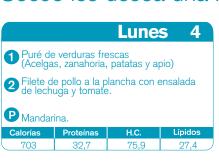


DICIEMBRE 2017

Alergia al huevo.

Viernes 1 1 Crema de calabacín. 2 Hamburguesa a la plancha con loncha de queso. P Yogurt. Calorías Proteínas H.C. Lipidos 719 19.6 70.6 36.6

Secoe les desea una Feliz Navidad y un próspero año nuevo.









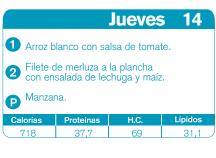
	Viernes 8							
0								
2	Festivo.							
P								
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos					

		Lunes	11			
1 Lentejas con arroz.						
2 Salteado de patata con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria.						
Piña en su jugo.						
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos			
722	28,8	54,8	40,4			



Martes 19





	,	Vierne	s 15			
1 Garbar	nzos guisados					
2 Hamburguesas de ternera con salsa de tomate.						
P Natillas de vainilla. Pan integral.						
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos			
709	31.5	85.2	22.4			

	Lunes	18
Puré de verdu (Acelgas, zan	anoria, patatas y apio)	
Filete de pollo	al horno con patatas	fritas.
Mandarina.		

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

 C.
 Lípidos

 4,9
 25,1

 Pera.

 Calorías
 Proteínas

 705
 32,7
 74,5

Espaguetis a la boloñesa.

2Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria



1 Paella Valenciana.						
Haburguesa de ternera a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Manzana.						
Calorías	Proteinas	H.C.	Lípidos			
701	22.0	67.5	24			

Jueves

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD
POSTRE NAVIDEÑO

Viernes 22

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

21