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 Ensalada y pavo.
Lunes 4 Ensalada y pescado	**Martes 5** Ensalada y huevo.	**Miércoles 6** Festivo.	**Jueves 7** No lectivo.	**Viernes 8** Festivo.
Lunes 11 Verdura y Pescado	**Martes 12** Ensalada y Conejo	**Miércoles 13** Ensalada y pescado	**Jueves 14** Verdura y ternera	**Viernes 15** Ensalada y Huevo
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, curd.

Cereal / Cereal
Pan, cereales y galletas.
Bread, cereals and cookie.

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 fruta Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo.
Dairy / fruit Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.

Cereales Pan, galletas, cereales, etc.
Cereals Bread, cookie.

Otros / Other Embutidos 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**

30 años a tu lado

secoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO

ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS Certification

Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1

Madrid Excelence

DICIEMBRE 2017

Fruta del mes: PIÑA
rica en vitaminas y minerales

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**

30 años a tu lado

secoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO

ISO 9001
ISO 14001
BUREAU VERITAS Certification

Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1

Madrid EXCELENTE

DICIEMBRE 2017 Menú colesterolemia.

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

Viernes 1

1. Crema de calabacín.
2. Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate.
P. Yogurt desnatado.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	19,6	70,6	36,6

Lunes 4

1. Puré de verduras frescas (Acelgas, zanahoria, patatas y apio)
2. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.
P. Mandarina.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
703	32,7	75,9	27,4

Martes 5

1. Cocido madrileño: Sopa de fideos.
2. Carne de ternera y pollo, garbanzos, zanahoria, patata,
P. Manzana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
708	38,5	60,7	31,8

Miércoles 6

1.
2. Festivo.
P.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Jueves 7

1.
2. No lectivo.
P.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Viernes 8

1.
2. Festivo.
P.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos

Lunes 11

1. Lentejas con verduritas .
2. Revuelto de huevos con jamón y ensalada de lechuga y zanahoria.
P. Piña en su jugo.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
722	28,8	54,8	40,4

Martes 12

1. Menestra de verduras rehogadas.
2. Medallones de merluza en salsa verde.
P. Naranja.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
719	40	73,2	14,6

Miércoles 13

1. Coditos salteados con champiñón.
2. Estofado de pavo con verduras.
P. Plátano.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
706	38	67,9	15,1

Jueves 14

1. Arroz blanco con salsa de tomate.
2. Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz.
P. Manzana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
718	37,7	69	31,1

Viernes 15

1. Garbanzos guisados.
2. Hamburguesas de ternera con salsa de tomate.
P. Yogurt desnatado. Pan integral.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
709	31,5	85,2	22,4

Lunes 18

1. Puré de verduras frescas (Acelgas, zanahoria, patatas y apio)
2. Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate.
P. Mandarina.

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

Martes 19

1. Espaguetis a la boloñesa.
2. Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria.
P. Pera.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
705	32,7	74,5	29,2

Miércoles 20

1. Judías pintas estofadas.
2. Filete de merluza con ensalada de lechuga y tomate
P. Plátano.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
702	36,1	75	25,4

Jueves 21

1. Paella Valenciana.
2. Tortilla francesa con ensalada lechuga y tomate.
P. Manzana.

Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
721	33,8	67,5	34

Viernes 22

MENÚ ESPECIAL NAVIDAD

POSTRE NAVIDEÑO

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.

Valoraciones nutricionales teóricas realizadas para el grupo de edad entre 6-9 años (niños).