

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

Pasta 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

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

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

Otros / Other
Embutidos variados, fiambres de magro, etc. / Loin pork or sausages.



30 años
a tu lado

secoe®

ALIMENTANDO SU FUTURO



Nº Certificados: ES073874-1 y ES073875-1



— secoe —
os desea
Una Feliz
NAVIDAD

DICIEMBRE 2017



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 (C. HABERKON) / **R.S. 26.00012504/M**

DICIEMBRE 2017 Alergia a la legumbre.

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

Viernes 1			
1 Crema de calabacín.			
2 Tortilla de patata con loncha de jamón.			
P Yogurt.			
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 empanado 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, Zanahoria y 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 Arroz blanco con verduras.			
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 y bacón.			
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 Delicias de merluza con ensalada de lechuga y maíz.			
P Manzana.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
718	37,7	69	31,1

Viernes 15			
1 Brocoli rehogado.			
2 Hamburguesas de ternera con salsa de tomate.			
P Natillas de vainilla.			
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 patatas fritas.			
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 romana con ensalada de lechuga y zanahoria			
P Pera.			
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos
705	32,7	74,5	29,2

Miércoles 20			
1 Sopa de ave con fideos.			
2 Empanadillas de atún 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.